P.V. MARCHESSEAU
biologiste

Echec à l'Insomnie et à l'Angoisse

Préface de Christian BRUN,
Docteur ès Sciences
(G.B.)

LIVRET N° 71



Edité par l'auteur et **vendu** au profit de la **F.I.N.**

COLLECTION : **Les petits Précis de l'Humanisme Biologique**

« **Dormir**, c'est sauver son système nerveux ; et pour dormir, il faut être maître de **ses nerfs.** »

P.M.

Echec à l'Insomnie et à l'Angoisse

par

le biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Préface de **Christian BRUN**, docteur es sciences (G.B.)

« Les grands insomniaques sont de grands angoissés ; et d'**insomnies** en **angoisses**, les plus forts tombent vite dans la **dépression**. »

P.M.

« **L'insomniaque est un malade qui s'auto-intoxique, se déminéralise et se dévitalise.** Il détruit son **corps physique** et son **corps vital** au rythme de ses nuits blanches. Et son **corps mental** en subit vite les mauvais effets. »

P.M.

Préface de **Christian BRUN**

Docteur es Sciences (G.B.)

QUI DINE TROP NE DORT PLUS ;
MAIS QUI DORT DINE.

● Cette formule, dans sa simplicité, traduit assez bien le véritable problème de l'insomnie, **essentielle et somatique**, qui est la plus fréquente. Elle laisse clairement apparaître **la cause**, et le traitement logique de ce mal. De plus, elle révèle les bienfaits d'un bon sommeil, réparateur.

● En effet, il ne faut pas ignorer que l'acte de **dormir** est aussi important, pour la physiologie que celui de se **nourrir** ou celui de **s'exercer.**

Conscient de cet état de chose, le naturopathe (orthodoxe) a fondé sa méthode d'enseignement sur une **triple hygiène : alimentaire** (diététique et nutrition), **nerveuse** (sommeil et repos mental), et **musculaire** (ou émonctorielle).

● Le sommeil procure à l'organisme de nombreux bienfaits. Au cours du repos nocturne (naturel) il se passe — en effet — des phénomènes que le commun des mortels ne soupçonne pas.

1) Tout d'abord, l'organisme profite du sommeil pour épurer les liquides humoraux (sang, lymphe et sérums) **et nettoyer ses tissus surchargés.**

Il rejette de la **bile** par l'intestin, et des **cristaux** (urée) par les reins. Cette élimination est deux fois plus active la nuit que le jour. Cette phase est la première du sommeil, et dure de **3 à 4 h** (elle se passe avant **minuit**).

> **N.B.** — A défaut d'un sommeil précoce (début de la nuit), le sujet s'intoxique avec ses propres déchets et résidus (métabolites).
>
> Tous ceux qui veillent, s'intoxiquent.

2) D'autre part, au cours du sommeil, le corps physique comble ses pertes minérales. Il se décarence. Il se nourrit, en quelque sorte ; il répare les lésions de ses tissus. Cette phase, très courte — beaucoup plus que la précédente — se passe vers **1 ou 2 heures du matin.**

3) Enfin, l'enveloppe vitale (aura), libérée du corps physique mais toujours reliée à lui, se **« regonfle » en énergies vitales, appelées « biotons ».**

Ces énergies subtiles, non matérielles, serviront à **recharger en influx nerveux** la substance blanche sous-corticale et les plexus, et en **hormones,** les glandes endocrines.

Cette phase capitale de la revitalisation aurique, mise en évidence par notre Maître, le biologiste **P.V. MARCHESSEAU, se passe juste quelques heures avant le réveil,** et produit ses effets d'une manière instantanée, dès que le corps vital vient réhabiller le corps physique, au moment même où le sujet sort de sa torpeur.

Ces trois phases sont très importantes. **Chaque heure de la nuit compte et ne peut être remplacée.**

Le sommeil est, donc, une partie tout aussi active, pour la vie physiologique, que l'état de veille. Et de même qu'on ne s'alimente pas n'importe comment, au gré de sa fantaisie, de même il faut dormir correctement suivant la loi organique des réparations, si l'on veut bien se porter.

> **N.B. — Dormir correctement, c'est s'endormir vite, avoir un sommeil profond et stable** (sans rêves), **et se réveiller dispos, et plein d'énergies nouvelles.**
>
> Si on ne sait pas dormir de cette façon là, on est **insomniaque,** et on ne peut espérer profiter des bienfaits que procurent les diverses phases du sommeil.

Il faut, donc, apprendre à **dormir.** La rééducation de l'insomniaque relève de **méthodes physiologiques** à base d'hygiène nerveuse et mentale, et de pratiques neuro-pédagogiques, et non de **méthodes médicales** avec usage de somnifères, barbituriques et autres tranquillisants.

On a écrit de nombreux livres sur l'insomnie. Malheureusement la plupart ne servent à rien. On a beaucoup trop insisté sur les thérapeutiques isolées, qui engendrent la confusion et n'apportent pas la solution.

Que d'insomniaques ont été découragés par ce genre de lecture et sont retombés dans leurs erreurs de vie et leurs funestes médications.

Ce livret, comme tous ceux écrits par l'auteur, sort des sentiers battus. Le lecteur en tirera des règles de conduite qui lui seront salutaires, et il devra améliorer considérablement son état s'il souffre d'insomnie et d'**angoisse.**

Ce livret comprend 4 parties, résumant tout ce qu'on doit savoir sur le sujet.

1re partie : les symptômes de l'insomnie (avec étude de toutes les formes connues, l'histoire et l'importance de ce mal dans nos sociétés civilisées) ;

2e partie : les méfaits de l'insomnie (étude des phénomènes organiques de détérioration par **intoxication, déminéralisation** et **dévitalisation,** compromettant la Santé, la Beauté, la Cérébralité et la Longévité de l'insomniaque) ;

3e partie : les causes de l'insomnie (directes et indirectes ; l'insomnie essentielle, digestive ; l'insomnie psychique des soucieux ; l'insomnie des neurasthéniques ; l'insomnie des malades qui souffrent, etc...) ;

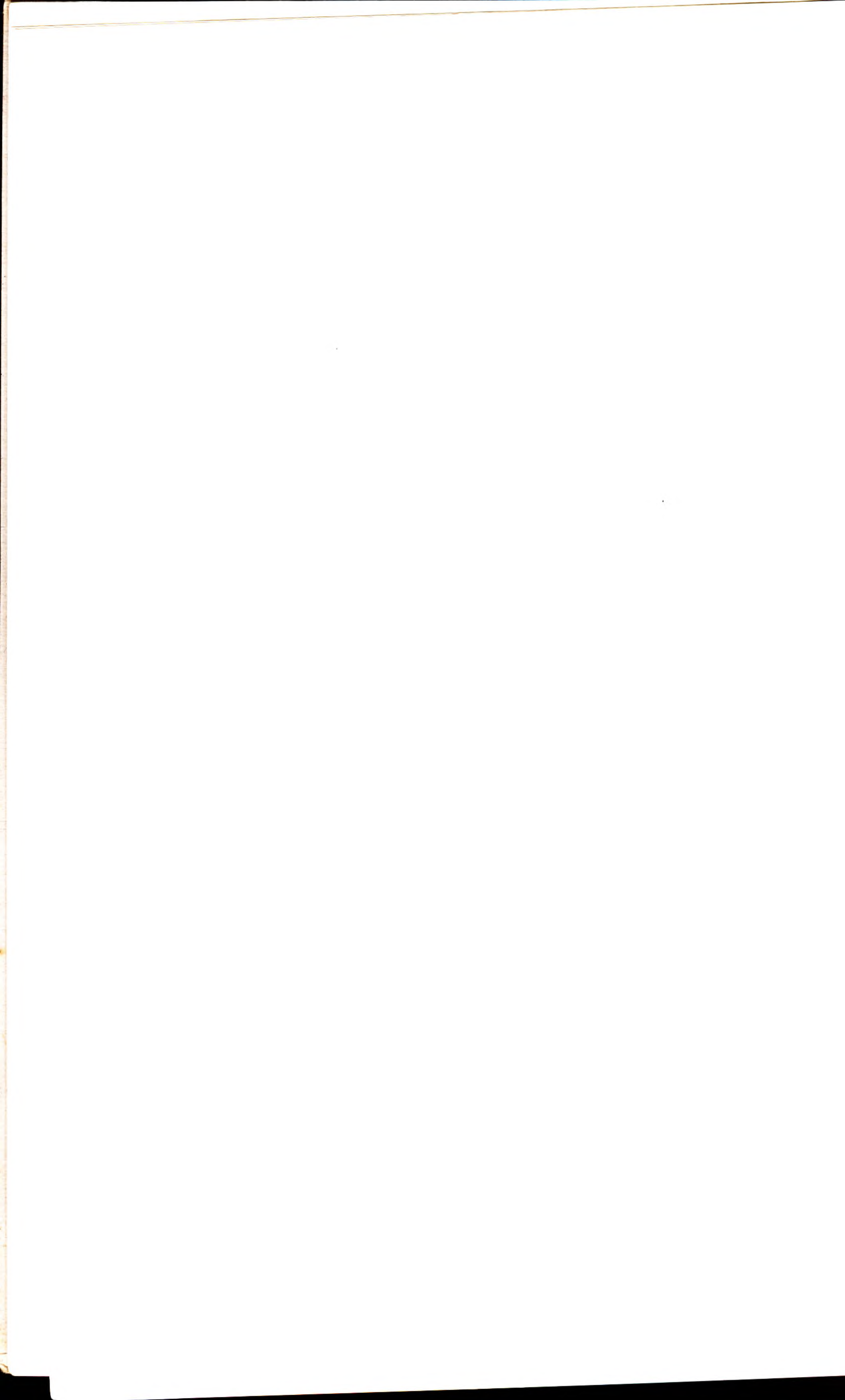
4e partie : les remèdes l'insomnie (étude des divers traitements préconisés par les grandes écoles : **allopathie, homéopathie** et **naturopathie).**

CH. BRUN, docteur ès sciences (G.B.)

N.B. — « Tour à tour à grands coups **d'excitants** (café, alcool, viandes rouges), puis de **calmants** (somnifères, barbituriques, tranquillisants), **l'homme gravit le calvaire de son destin de civilisé.** Il a perdu la tête, **et dans sa confusion prend la nuit pour le jour.**

Ce n'est pas l'ordinateur qui la lui rendra. »

P.M.



« Notre milieu anti-biologique, issu du progrès scientifico-technique, a fait **notre vie artificielle.**
Il a rendu **artificielle notre alimentation,** et également **artificiel notre sommeil.** L'homme naturel n'est plus, nous sommes à l'ère de **l'homme artificiel. »**

P.M.

A

Les symptômes de l'insomnie

1) NOUS SOMMES TOUS DES INSOMNIAQUES OU PRESQUE.

● On a écrit justement **qu'un Français sur trois** souffrait d'insomnie, et que **deux adultes sur dix** prenaient des somnifères. Les bébés, tourmentés par leurs coliques, pleurent jour et nuit ; et les vieux, sclérosés, dans leur angoisse cherchent en vain le sommeil.

Cette situation a fait dire que s'il se créait un parti des insomniaques, **il serait majoritaire.**

● L'insomnie est liée, incontestablement, à nos **détestables mœurs alimentaires,** et à **l'énervation aberrante** engendrée par la vie dans les grands centres urbains, et les conditions du système social et économique, dont nous dépendons.

La perte du sommeil est bien une maladie de la civilisation, de l'intoxication et de l'angoisse.

● On dort mieux lorsque l'on mange **frugalement** ; on dort mieux lorsqu'on se désintéresse de ses **soucis quotidiens** et qu'on se moque, un peu, de toutes les craintes et peurs qu'éveille en nous la lecture des journaux.

2) QU'EST-CE QUE LE SOMMEIL ?

Répondre à cette question n'est pas compliqué pour un Biologiste. C'est même très simple.

Le sommeil est une fonction normale qui occupe le tiers de notre vie, environ 8 h par 24 h, et qui s'élabore en trois phases successives : digestion et élimination, réfection des tissus et **recharge neuro-endocrinienne,** avec perte de conscience partielle ou totale.

Ces trois phases doivent se passer au cours du **sommeil profond** (sans rêves), qui suit l'endormissement, et **au cours** du fameux **sommeil paradoxal** où la pensée peut encore être contrôlée, **et où** s'organisent les **rêves.**

Mais seul, le sommeil profond est réparateur et énergétique. Les temps d'endormissement et de sommeil paradoxal devraient toujours être **très courts.**

Malheureusement, on assiste souvent à des **endormissements** très **lents et difficiles,** et à un **sommeil paradoxal, qui n'en finit pas.** Le sujet ne « sombre » pas dans un profond sommeil.

On assiste, encore — même chez ceux qui prétendent bien dormir — à une **instabilité** du dormeur qui, du sommeil profond, remonte plusieurs fois dans la nuit vers les **zones plus superficielles** du sommeil paradoxal.

N.B. — On a cru comprendre que ces « plongées et remontées » successives, toutes les 2 heures environ, étaient les conditions d'un sommeil parfait.

On a étudié des milliers de dormeur, et on s'est aperçu, en effet, de ces **rythmes.**

Et on en a tiré la loi que **le sommeil était ainsi coupé périodiquement d'états obscurs et de pénombres** (par rapport à la conscience). On a été jusqu'à ajouter que les états de pénombre étaient utiles.

En vérité, on a fait des expériences sur des sujets déjà en fort mauvais état de santé, comme se trouve la majorité de nos concitoyens.

Si on prenait ainsi, au hasard, 100 individus pour examiner leur **paroi abdominale,** on en tirerait la conclusion par même induction que **les muscles abdominaux ne doivent présenter ni volume ni relief pour conditionner la santé digestive.** Jadis, la mesure de l'urée au litre sanguin ne devait pas dépasser **30** ; aujourd'hui on tolère 50 et même 60, comme limite normale.

● Pour nous, **le rêveur est un mauvais dormeur ;** et ceux qui peuvent raconter leur rêve dans le moindre détail **n'ont pas vraiment dormi.**

Sommeiller par cycles successifs de « remontées vers plus ou moins de conscience » n'est pas sombrer dans le sommeil profond (seul réparateur). C'est pour cette raison que nous conseillons à nos adeptes la recherche d'un sommeil, non seulement **rapide,** mais encore **stable,** c'est-à-dire sans rêves.

3) LE SOMMEIL PARADOXAL, AVEC REVES, EST INUTILE.

Cette phase d'entrée dans le sommeil profond, inévitable, doit être très courte. Elle n'excède pas 5 % de la durée totale du sommeil, chez le bon dormeur. Y revenir, au cours de la nuit, est la preuve qu'on dort mal.

● On a prétendu que les **rêves** étaient utiles au **bon sommeil,** et à **l'inspiration.** Nous ne reviendrons pas **sur la qualité du sommeil,** qui se marque justement par l'**absence** du sommeil paradoxal, lequel n'est qu'une « crise curative » de déconditionnement mental.

Quant à l'inspiration sous l'effet des rêves, voici ce que nous en pensons. Entretenir la durée du sommeil paradoxal est une entreprise dangereuse pour la santé et l'équilibre mental.

Si des sujets, tel **Neumann** pour l'ordinateur, **Flemniq** pour la pénicilline, **Bantinq** pour l'insuline, **Edison** pour la lampe électrique, ont « rêvé » leurs découvertes avant de la réaliser, **ils étaient de petits insomniaques préoccupés,** qui épuisaient leur réserve neuro-hormonale.

Ce n'est pas les rêves qui ont fait leur génie, mais la qualité de leur intelligence et du corps mental qui l'animait.

Aussi, est-il vain de provoquer les rêves, et d'espérer que du sommeil paradoxal naîtra des œuvres éternelles. Par ces pratiques, comme par la drogue, les sujets s'épuisent et émoussent au contraire leur imagination créatrice.

N.B. — On a voulu encore **apprendre en dormant,** en profitant justement de ce sommeil paradoxal ou marginal. A l'aide de machines à disques, qui répètent inlassablement les mêmes textes, on a réalisé ainsi toute une méthode d'enseignement dont on a vanté les grands mérites. En vérité, ce procédé ne vaut rien. Le **sommeil paradoxal** qui n'est qu'une phase de l'endormissement ne doit pas être entretenu ; et il n'a pas été créé pour **assurer une activité consciente du cerveau,** qui est la faculté normale de l'état de veille.

● Enfin, on a mesuré avec des appareils galvaniques **les ondes électriques** émises par le cerveau aux différents moments des états de veille et de sommeil.

Les **ondes cérébrales** ont été classées en plusieurs catégories, dont les ondes **BETA,** et les ondes **ALPHA.** Toutes les méthodes de détente cérébrale qui « chassent » les ondes **BETA** et appellent les ondes **ALPHA** sont favorables à l'endormissement.

Les ondes **BETA** révèlent des états émotionnels, une hypervigilance, avec concentration sensorielle et intellectuelle, et excitation psycho-motrice.

Elles sont étendues (fréquence de 50 Hertz avec une amplitude de 10 micro-volts).

Les ondes **ALPHA,** qui témoignent d'une détente cérébrale et musculaire (relaxation, calme psychologique et repos sensoriel) ont une fréquence plus réduite (10 Hertz) et une amplitude plus élevée (50 micro-volts). L'endormissent, la somnolence et le sommeil paradoxal (sans rêves), sont caractérisés par **les ondes ALPHA.**

Le sommeil profond « libère » une onde cérébrale plus courte encore.

● Il faut, cependant, se méfier des interprétations « mécaniques », et ne pas traduire la qualité du sommeil par les seuls mouvements oculaires, le rythme du cœur, ou l'aspect des ondes cérébrales. La succession des passages pour atteindre le **sommeil absolu** ne doit jamais être oublié.

Nous pensons qu'un électro-encéphalogramme **presque plat,** parcouru seulement de quelques agitations ou pointes bien nettes, devrait correspondre à un sommeil parfait.

L'électro-encéphalogramme du bon dormeur doit être proche de sujet qui est **mort.**

La tradition ne fait-elle pas du sommeil (hypnose) et de la mort (thanatos) des états très voisins ; et la **Bible** n'appelle-t-elle pas la mort un endormissement ?

> **N.B.** — Le sommeil étant un **dédoublement** du corps **mental** et du corps **physique** qui abandonnent momentanément le corps **physique** sur sa couche, l'analogie est parfaite entre le sommeil et la mort. Seul, un lien (la corde d'argent, élastique, et faite d'une substance subtile) retient encore les corps entre eux à l'occasion du sommeil.
>
> Si cette corde vient à être **rompue,** c'est la mort.
>
> Elle est encore présente durant **3 jours,** d'où les phénomes de résurrection ou de retour à la vie.

4) LA DUREE DU SOMMEIL EST INDIVIDUELLE

Elle dépend, essentiellement, de la rapidité de l'endormissement, et de la faible durée du sommeil paradoxal.

● **Plus le dormeur atteint rapidement la phase du sommeil profond** (absolu), **moins il a besoin de dormir** (5 à 6 h lui suffisent).

Par contre, plus il oscille entre le sommeil paradoxal et le sommeil profond, ou bien plus il demeure au niveau du paradoxal, plus il a besoin de sommeil (10 et 12 h).

Ce problème de la durée du sommeil a fait couler beaucoup d'encre, et personne n'est arrivé à se mettre d'accord. **Edison** ne dormait que **2 heures** par nuit, et **Napoléon** à peine **4 h.**

● Notre réponse à ce problème est la bonne. Plus vite le sommeil absolu est atteint, et plus on s'y maintient, **moins on a besoin de sommeil.** N'accablez pas ceux qui restent au lit le matin; ce sont de **mauvais dormeurs.** A la longueur de la nuit, et au réveil spontané, on voit **la qualité du sommeil.**

Ce qui est certain, c'est qu'on ne peut pas se passer de sommeil. Au bout de deux à trois semaines, l'absence de sommeil conduit à l'agitation, aux crises nerveuses et à la mort.

Dans l'ancienne **Chine,** certains condamnés étaient mis à mort par ce moyen.

Voici les signes d'un bon sommeil :

a) **Endormissement rapide,** et adoption du rythme respiratoire triangulaire (pointe en haut).

b) **Sommeil paradoxal, très court, peu agité** (et sans retour, sauf au réveil). **Le lit ne doit pas être défait.**

c) **Sommeil profond, absolu, sans rêves, prolongé** le plus longtemps possible.

d) **Réveil spontané** (sans réveille-matin) avec l'impression d'être en pleine forme.

5) DE LA NATURE DES REVES

● Il y a deux catégories de **rêves** : ceux qui appartiennent **aux corps inférieurs** (minéral et vital), qui sont le résultat de digestion difficile et d'intoxication des cellules corticales par les poisons métaboliques, et se manifestent en général sous l'aspect de visions désagréables ou de cauchemars ; et les **rêves prophétiques** (ou prémonitoires), qui appartiennent **aux corps supérieurs** (mental et spirituel) et qui, au cours du dédoublement, apportent au sujet sous forme de **clichés,** des renseignements sur son comportement, et indication sur son proche avenir.

A ce moment-là, c'est **l'âme** qui prend la direction des opérations, et s'efforce de **redresser** les erreurs du sujet, en lui montrant la voie à suivre.

● Ces états de rêves supérieurs sont malheureusement très rares parce que le **corps mental** reste confus et que le **corps vital** souillé refuse de le laisser s'élever vers le **corps spirituel,** qui en vain l'appelle, lors du dédoublement (insomnie partielle, sommeil léger, etc...).

6) LE DRAME DES SOMNIFERES ET DES DROGUES HALLUCINOGENES

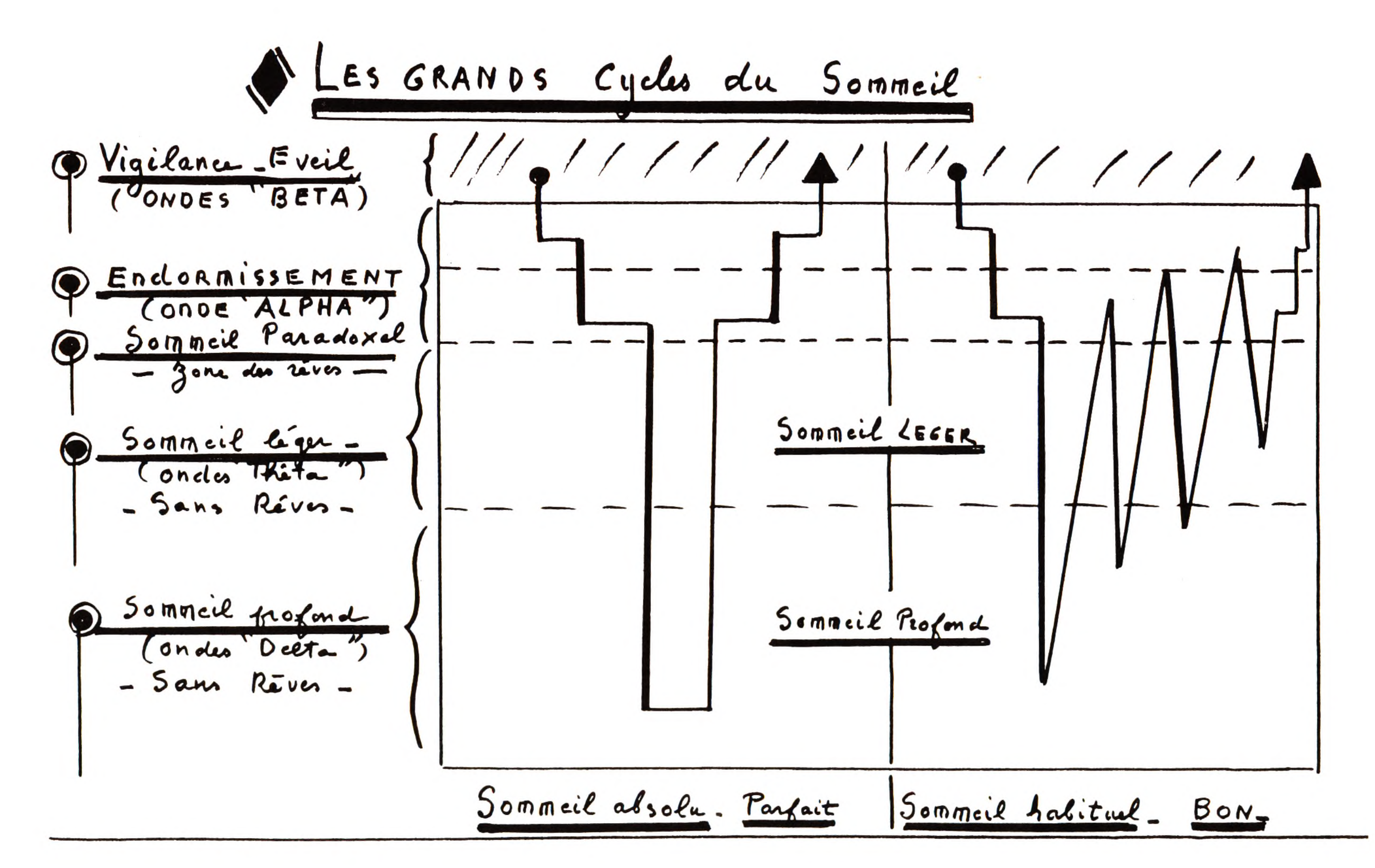
● Les laxatifs ne rééduquent pas les constipés ; chacun le sait.

Les somnifères, barbituriques et tranquillisants — conseillés médicalement pour dormir — ne valent pas mieux. Ces médicaments entretiennent l'insomnie plus qu'ils ne la guérissent. Le remède, une fois encore, est pire que le mal.

Rappelons, sans commentaire, que 80 % du chiffre d'affaire des pharmacies est représenté par la vente des **laxatifs** et des **somnifères.**

● Enfin les drogues hallucinogènes prises par les jeunes et les dépravés créent un phénomène anormal de **sommeil paradoxal** au cours de **l'état de veille.**

On s'efforce d'échapper à la vie par le rêve.


Les GRANDS Cycles du Sommeil
Vigilance - Eveil
("ONDES "BETA")
Endormissement
(ONDE "ALPHA")
Sommeil Paradoxal
- Zone des rêves -
Sommeil léger -
(ondes "Thêta")
- Sans Rêves -
Sommeil profond
(ondes "Delta")
- Sans Rêves -
Sommeil LEGER
Sommeil Profond
Sommeil absolu - Parfait
Sommeil habituel - BON -

LEGENDE

(Schéma page 16)

1. — Durant **l'état de veille** (avec les excitations sensorielles, les chocs affectifs : émotions, et l'activité intellectuelle : attention, efforts de mémoire ou d'imagination créatrice), le **cerveau émet des ondes électriques (Bêta), caractérisées par des courbes sinusoïdales très rapides** (ou courtes), **coupées de fuseaux de faible amplitude. Etat d'inquiétude.**

2. — Au moment de **l'endormissement,** qui dure de 10 à 20 minutes suivant les sujets, les **ondes cérébrales** modifient leur aspect. En même temps que les muscles se relâchent et que la respiration devient plus lente **(relaxation physique ou somatique), les ondes deviennent moins rapides, et les fuseaux de plus grande amplitude.** C'est durant ce cycle que se manifestent deux phénomènes : d'abord l'apparition d'**ondes Alpha, état de quiétude,** puis l'apparition des **rêves,** à mesure que cet état se poursuit. Ce phénomène, appelé **sommeil paradoxal,** débouche sur la fantasmagorie onirique (déterminant la **relaxation psychique ;** les ondes s'allongent toujours, et **les fuseaux, plus rares,** amplifient leurs pointes).

3. — Enfin, le sujet s'endort réellement, avec la venue des **ondes Thêta,** toujours plus lentes ou plus longues et des **fuseaux** encore plus marqués. C'est l'état de sommeil léger, sans rêves.

4. — Et lorsque le sommeil devient plus profond le sujet s'enfonce dans le **repos absolu** (zone des ondes **Delta,** très lentes, avec de rares fuseaux mais de très forte amplitude).

> La rentrée progressive dans le sommeil est, donc, caractérisée sur le plan électro-cérébral par des **ondes dont la fréquence s'atténue,** mais en contre-partie par des **fuseaux,** dont l'ampleur s'agrandit en fonction de la profondeur atteinte.

Le dormeur plonge dans le sommeil par **descentes** successives, comme un nageur de fond. Chaque plongeon dure de **1 h 30 à 2 h** environ, soit au total 4 (de 2 h) pour 8 h de sommeil.

Mais la qualité du sommeil se remarque à la profondeur des plongeons.

> Les **remontées** doivent être rapides, atteindre la zone des rêves, et s'achever par une nouvelle descente vers les profondeurs.
>
> Les mauvais dormeurs sont ceux qui **stagnent** entre « deux eaux » ou bien se réveillent très souvent.

LEGENDE

LES MAUVAIS SOMMEILS

(Schéma page 19)

1) Les sommeils médiocres sont ceux où le dormeur atteint la zone du **sommeil léger** et y reste peu de temps, retournant à la **zone des rêves,** où il semble se plaire.

Aucune récupération physiologique ne peut se produire suivant les règles. Le sujet au réveil est fatigué, mentalement et physiquement.

Le « sommeil paradoxal », zone de faible amplitude, ne peut **compenser** les dépenses nerveuses des phénomènes oniriques, qui parfois sont intenses (cauchemars).

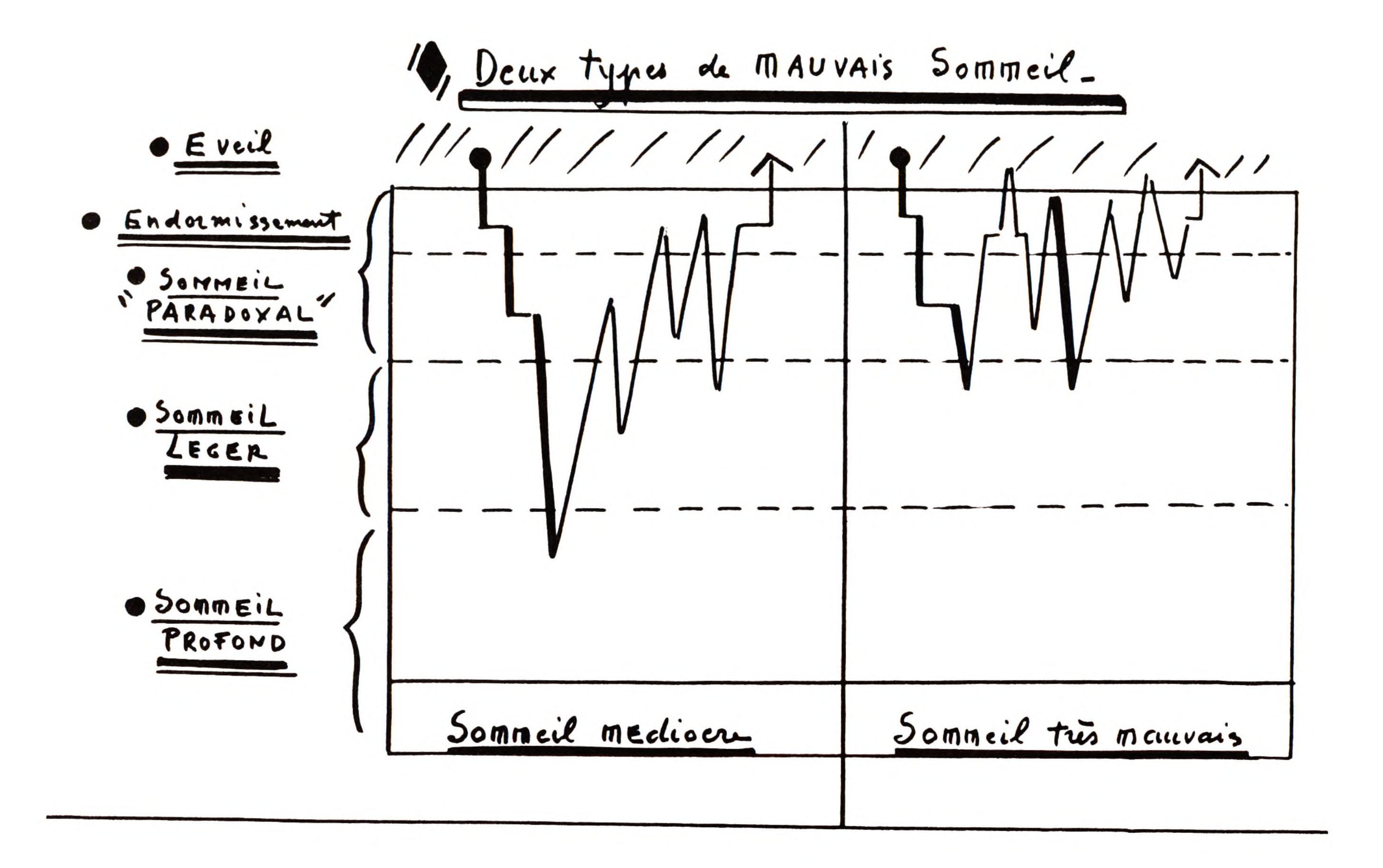
2) Les très mauvais sommeils sont ceux où le dormeur n'atteint même pas ou très peu (sans s'y maintenir) la zone du sommeil léger. Le moindre bruit le réveille, et la nuit passe en séance d'endormissements plus ou moins réussis.

3) La fatigue (psychasthénie, et physioasthénie) est complète. Le sujet souffre **d'insuffisance émonctorielle, de troubles de la nutrition,** et de **dépression** généralisée (idées confuses, dégoût de l'effort, fatigue extrême à la moindre activité).

4) **L'appareil galvanique,** qui sert à capter ces ondes cérébrales est du type classique (électroencéphalographe). Il donne des **graphiques** (schéma des courbes), appelés électroencéphalogrammes, et plus spécialement **hypnogrammes,** lorsqu'il s'agit des ondes cérébrales émises pendant le sommeil.

5) Le principe est le même que pour le **cœur** (électro-cardiogramme) ou tout autre organe.

C'est une des caractéristiques de la **matière organique** (vivante) que d'émettre de **l'électricité** (galvanique) comme elle émet de la **chaleur,** de la **lumière** et du **magnétisme.** D'ailleurs la matière brute est également fait d'émissions de même nature **atomique.** Il n'y a, donc, là, aucun phénomène mystérieux.


Deux types de MAUVAIS Sommeil -
Eveil
Endormissement
Sommeil "Paradoxal"
Sommeil Leger
Sommeil Profond
Sommeil medioc re
Sommeil très mauvais

● **L'insomniaque véritable** ne franchit pas la barrière de l'endormissement, ou bien après de longues heures d'insomnie.

● Le sommeil « paradoxal » est appelé, ainsi, parce que le corps physique (somatique) est **relaxé,** alors qu'une certaine activité se manifeste au niveau du cerveau. C'est l'état qui prélude aux **rêves,** au **somnambulisme,** et qui caractérise le **sommeil artificiel** de l'hypnose, des somnifères et autres tranquillisants.

● Le sommeil « paradoxal » est **l'électro-choc naturel,** où l'imagerie vient rompre les **idées fixes** et « laver » en quelque sorte le courant psychologique.

LEGENDE

(Schéma de la page 22)

1) La théorie des **occultitstes,** spécialistes en ésotérisme (face cachée ou nocturne de la nature et des sciences), que le tableau précédent expose en quelques rapides schémas, s'appelle **la constitution quadruple de l'homme** (occident), ou **constitution spetuple** (orient).

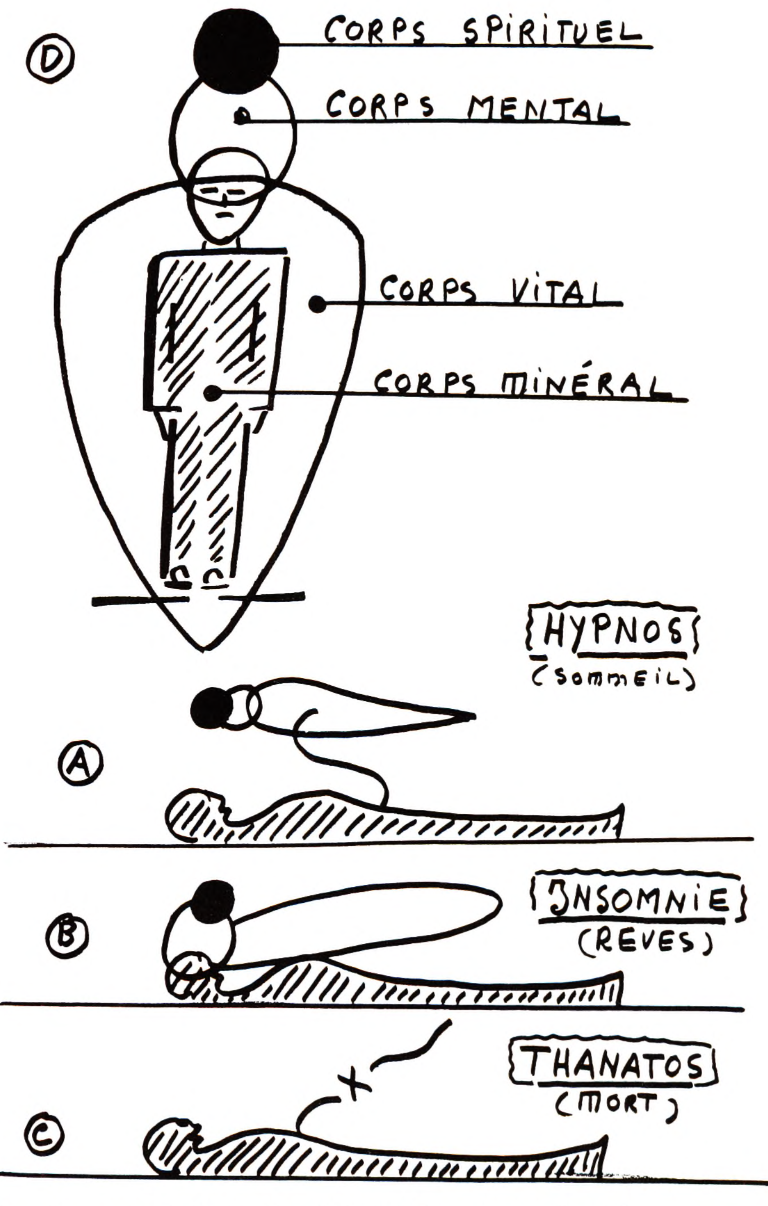
4 corps ou 7 corps ?

Les orientaux comptent les 3 corps qui naissent à la jonction des corps fondamentaux, et que nous appelons **le corps éthérique,** le corps de la **conscience** ou intellect, et le corps **moral** (ou âme immortelle).

2) Pour simplifier, nous ne conservons que les 4 corps fondamentaux, à savoir **le corps minéral** (fait d'atomes et de molécules matériels) ; **le corps vital** (fait d'une substance sub-ultimatonique donc, déjà, non matérielle, mais plus sensible à la condensation, et à la centrifugation que les suivants) ; **le corps mental** (siège des phénomènes de l'affectivité, de l'intellectualité et de la volité) ; et **le corps spirituel,** séjour de l'âme au sein de l'Esprit, étincelle divine en nous et ensemble immortel dans la création.

Seul ce dernier corps est à considérer dans l'évolution de l'homme. Il peut se réincarner **250 fois en 3.000 ans** suivant certaines lois.

Les 3 autres corps inférieurs sont dits **« ses » véhicules.**



Les **4** corps, intimement liés à l'état de veille (d).

En A, sommeil profond et naturel, sans **rêves** ou rêves prophétiques.

En B, mauvais sommeil, non réparateur, avec rêves pénibles (cauchemards).

En C, la mort — (la « corde d'argent » est coupée ; tache **verte** du nombril).

Cette thèse, acceptée difficilement par les matérialistes, est à retenir comme une hypothèse de travail car elle rend compte de nombreux **faits inexpliqués.**

Par exemple, elle explique très bien le phénomène de l'**endormissement,** du **sommeil paradoxal** et de l'**apparition des rêves,** qui sont les temps successifs du décollement **du corps mental,** qui suit la libération du **corps minéral,** laissant ce corps **relaxé** sur le plan musculaire.

C'est le temps **« B »,** le plus mystérieux.

En **« C »,** les 3 corps supérieurs ont quitté leur véhicule matériel. En **« D »,** les **cordons rompus** rendent impossible **le retour** des corps supérieurs; c'est **la mort** (après chance de résurrection pendant 3 jours).

3) Tous les phénomènes qui se déroulent dans le sommeil sont illustrés par les diverses positions des corps, au cours de leur dédoublement.

LEGENDE

(Schéma de la page 26)

1) **Les phénomènes métaboliques** (digestion, élimination émonctorielle, réparation des tissus, et recharge neuro-endocrinienne ou vitale) s'effectuent 24 h sur 24 h ; **mais ils sont intensifiés du simple au double pendant la nuit. La digestion** (ou réduction des grosses chaînes moléculaires en leurs **maillons** les plus simples) s'opère bien pendant le jour, **mais l'acte de manger** (absorption de nourriture) **est prioritaire.** De même, **l'élimination émonctorielle est ralentie au profit de l'activité psychique et somatique** (travail intellectuel, et efforts neuro-moteurs ou musculaires). Le jour, on élimine moins que la **nuit** parce que l'**hypothalamus,** cerveau organique est distrait par **les activités du cortex.** Pareillement encore pour **la réparation des tissus** (comblage de nos carences minérales), pour la recharge nerveuse en **influx,** et la recharge des glandes en **hormones** (Force Vitale).

L'organisme puise cette énergie de vie, durant le jour dans les **aliments crus, l'ensoleillement** et **l'oxygénation.** Cependant, pendant le jour, le corps vital (aura), est très occupé à diriger la machine organique qu'il habille. C'est pour cette raison que le **jeûne,** le **crudivorisme,** la **relaxation** et la **méditation** sont des manœuvres revitalisantes à l'état de veille.

2) Or, pendant la nuit, le **jeûne** est observé automatiquement, et il s'installe des état de repos physique et mental **beaucoup plus profond que durant le jour** (sommeil léger ou profond).

Le corps vital (aura) s'est séparé momentanément **du corps minéral,** et **il se recharge directement** en énergie biotonique (ou prana).

> Il se « gonfle » et reprend sa forme **ovoïde** (qu'il avait perdu le jour). Lorsqu'il revient, au réveil, habiller le corps minéral, il « transfuse » à tout l'organisme cette somme massive d'énergies nouvelles (état de bien-être après un bon sommeil **sans rêves).**

3) Mais pendant la nuit, le **corps aurique** surveille les opérations métaboliques et les accélère, en restant en contact avec le corps inerte qui est sur la couche.

4) Ainsi, par des expériences précises de laboratoire, on a pu démontrer que **3 grandes vagues** parcouraient l'organisme. Une première vague **digestive,** une seconde **émonctorielle** et une troisième **anti-carentielle.**

C'est seulement après ce travail que commence la recharge aurique neuro-endocrinienne.

> **N.B.** — Cela explique **l'insomnie,** les **nuits agitées,** les **crises curatives nocturnes** (bien moins intenses le jour) **et** la **mort des malades à l'aube** (plus qu'à toute autre heure).

INTENSITE DES ECHANGES ET DES ELIMINATIONS

Phases métaboliques du sommeil
(50 fois plus importantes qu'à l'état de veille)

DIGESTION
EMONCTOIRES
REPARATION
RECHARGE
NERVEUSE
MINUIT

Périodes de la nuit

« Dis moi comment tu dors, je te dirai qui tu es. »

P.M.

B

Les méfaits de l'insomnie

Pour le **Naturopathe (orthodoxe)**, au courant des **3 cures** (désintoxication, revitalisation et stabilisation) et connaissant **le rôle directeur et animateur joué par le système neuro-végétatif** (sympathique) associé **aux glandes hormonales** (hypophyse, thyroïde, capsules surrénales, et testicules ou ovaires), il ne fait aucun doute que l'insomnie est une **catastrophe** sur le plan des **digestions**, des **éliminations**, des **réfections** et des **recharges vitales**, intensifiées pendant la nuit.

1) **Les indigestions** nocturnes se remarquent aux vomissements possibles au réveil, à la perte de l'appétit, à la langue blanche, à la mauvaise haleine, aux gaz, au ventre gonflé (flancs), etc...

2) **Les insuffisances éliminatoires** nocturnes se caractérisent, au réveil, par des **urines claires**, l'absence de **transpiration nocturne**, de la **constipation**, et par des **étouffements matinaux.**

3) **Les carences minérales, non comblées** pendant la nuit, sont révélées par le ralentissement évolutif des cicatrices, le ramollissement des **ongles**, la chute des **cheveux**, les **caries dentaires**, et **l'acidisme permanent** de l'insomniaque.

4) Enfin **les recharges neuro-endocriniennes**, mal ou non effectuées, laissent au réveil une sensation de fatigue (asthénie), d'indisposition générale, et d'inaptitude physique et intellectuelle. Le sujet n'est pas **en forme.** Il perd, également, ses facultés d'immunité (ou d'auto-défense). Il est **à plat**, suivant l'expression bien connue.

N.B. (1). — Etudions rapidement les méfaits des insuffisances émonctorielles.

Nous savons que par la **désintoxication émonctorielle** l'organisme rejette à l'extérieur les produits toxiques de ses métabolismes (colles et cristaux), que nous appellons **surcharges humorales** (déchets et résidus métaboliques ou métabolites).

Cette élimination s'opère sous la direction du **sympathique** (système nerveux végétatif, réglé par l'**hypothalamus**).

Le repos nocturne, avons-nous dit, **favorise** ce nettoyage qui se réalise par l'activation de la **peau,** des **poumons,** des **reins** et de **l'intestin** (et de **l'utérus** chez la femme).

● **La peau,** au cours d'un sommeil profond, transpire abondamment (plus encore, en cas de maladie). Ce sont les **sueurs nocturnes.**

● Les **poumons** rejettent, la nuit, plus de gaz carbonique que le jour. Les viscosités du sang empruntent souvent les voies pulmonaires et celles des muqueuses de la face (crachats, toux nocturnes, étouffements, excrétions ethnoïdiennes).

● L'**intestin** reçoit, venue du foie, 1 litre de bile par 24 h. Lorsque le repos nocturne est assuré, les deux tiers du volume total de la **bile** est excrétée et emmagasinée dans la vésicule biliaire.

● Les **reins,** enfin, filtrent mieux les résidus uriques et minéraux du sang. L'urine d'un bon dormeur est **rouge,** au réveil ; celle d'un mauvais dormeur légèrement jaune, parfois **blanche** (insomnie totale).

A noter que pendant la période des règles, l'élimination est plus intense au cours des nuits de grand repos. Il en est de même pour les **pertes vaginales.**

N.B. (2). — Etudions maintenant, rapidement, le phénomène des recharges vitales (neuro-endocriniennes) **au cours du sommeil.** Ce phénomène est mal connu, pourtant il conditionne en grande partie la santé, et le bien-être général durant la phase diurne.

● Par des expériences, sous haute fréquence, nous avons mis en évidence l'existence du double vital, sa forme et les altérations de cette dernière au cours des diverses activités nocturnes et diurnes.

L'état de **viduité** du corps aurique se remarque après une **journée de fatigue,** et après **une nuit d'insomnie.**

L'aura « pend » littéralement autour du corps comme un vêtement trop grand ; **elle est plissée et terne.**

Après une nuit de bon sommeil, elle est bien pleine et brillante (à l'exemple d'un énorme œuf, au central duquel se trouve le corps minéral).

La fatigue diurne, excessive, gêne le décollement nocturne de **l'aura** et ses réparations ; et l'insomnie, qui en résulte, achève de « vider » les réserves énergétiques.

On peut douter de l'existence du **corps aurique,** mais les phosphènes, l'évanouissement du valseur, les transferts de la sensibilité, et bien d'autres expériences apportent la preuve d'un **corps non matériel, porteur d'éléments de vie,** qui se recharge pendant la nuit, et transmet, au réveil, une énergie vitale dont vont profiter **le système nerveux** et les **glandes.**

L'insomnie use nos réserves vitales et ne les renouvelle pas.

● Tout insomniaque est un **dévitalisé ;** et s'il prend des somnifères, il se double d'un **intoxiqué** sans pour autant combler ses carences en **biotons** (prana).

La revitalisation nocturne a pour clef : un sommeil nocturne **profond** (sans rêves) et **stable** (c'est-à-dire sans **remontées** trop nombreuses vers les zones de surface). Dépression, neurasthénie, sensibilité aux germes et toute défaillance de l'auto-réparation et de l'auto-guérison sont les signes de cette **dévitalisation** par absence de sommeil véritable.

Les **aliments crus,** le **soleil,** l'**oxygène,** la **relation volontaire,** même la ferme croyance en **DIEU** (aboutissement de la méditation) ne peuvent suffir à combler les carences auriques de nuit sans sommeil.

● Par cet exposé, on comprend que **l'insomnie** contribue à engendrer la maladie foncière et les troubles fonctionnels et lésionnels à tous les niveaux ; et qu'elle rend impossible le mécanisme de **l'auto-guérison** sur lequel repose l'enseignement du naturopathe et tous ses efforts de régénération.

N.B. (3). — L'hypothalamus (centre neuro-végétatif), excite la glande hormonale, maîtresse du système endocrinien (hypophyse) avec laquelle il est lié.

Mais cette excitation se fait surtout pendant le sommeil. En effet, à ce moment-là, l'hypophyse secrète abondamment une hormone, dite **somatotrope** qui règle la croissance et les réfections tissulaires. Cette hormone accélère les processus de synthétisation des protéines nouvelles, en partant des **acides aminés** libérés par le foie.

Plusieurs dizaines de milliards de cellules meurent chaque jour, par usure normale ou anormale, et doivent être remplacées. Notre corps possède environ **100.000 milliards** de cellules qui

doivent entièrement être renouvelées, plus ou moins rapidement de quelques semaines à plusieurs années. L'ensemble de l'organisme est refait tous les **7 ans** (exception faite pour les cellules nerveuses qui se renouvellent sous une autre forme, et sur un autre rythme).

● Cette hormone **somatotrope** stimule, donc, la production de nouvelles cellules pour remplacer celles qui meurent, ou en **crée pour faire croître les tissus** (croissance des enfants). On comprend pour quelles raisons le sommeil, régulateur de l'hypophyse, est si important pour les bébés et les jeunes.

> **N.B.** — Le sommeil est fait pour augmenter notre compte à la banque de la vie, et l'état de veille est fait pour le dépenser.

● D'autres hormones sont libérées pendant le sommeil profond. Ce sont notamment les **hormones corticostéroïdes** (17 hydroxy-corticostéroïdes). Ces hormones contribuent à notre résistance, à la fatigue et aux infections.

● Enfin, deux médiateurs chimiques apparaissent encore ; ce sont la **sérotine** cérébrale qui contrôle le sommeil profond, et la **dopamine** qui facilite l'endormissement. Ces médiateurs. sont sous la dépendance de l'hypophyse, elle-même commandée par l'**hypothalamus.**

> **N.B.** — L'insomnie **génère** la maladie foncière (générale et causale), comme le font les **aliments** antispécifiques et dénaturés, et la **sédentarité musculaire.**

La cure de naturopathie (désintoxication) reflète bien cette conception physio-pathologique, par la mise en évidence de ses trois temps, à savoir **la réforme alimentaire, l'exercice émonctoriel,** et la **libération du diencéphale** (hypothalamus et hypophyse).

— Tous les désordres organiques sont possibles à partir de l'insomnie et sur les deux plans **somatique** et **psychique.**

L'insomnie peut faire le lit du **cancer** ou de la **folie,** c'est-à-dire aboutir au délabrement extrême de tout le corps.

Dormir, c'est le début de l'auto-guérison pour le malade. On meurt dix fois plus pendant la nuit que pendant le jour, justement parce que le **sommeil,** pour des causes diverses, **n'est pas au rendez-vous.**

« Dans notre société, **superbement organisée** (!), où l'homme touche au fond du malheur **(maladie, misère** et **violence), il n'y a plus que les enfants et les animaux qui dorment bien. »**

P.M.

"ACCUS NERVEUX"

DISTRIBUTION DE L'ENERGIE VITALE

● **SUBSTANCE BLANCHE SOUS-CORTICALE**

— Energie vitale (influx nerveux) à destination **corticale** (activité intellectuelle).

● **PLEXUS**

— Energie vitale (influx nerveux) à destination **viscérale** (activités de nutrition et de reproduction).

● **MOELLE**

— Energie vitale (influx nerveux) à destination **musculaire** (activité locomotrice).

● **GLANDES ENDOCRINES**

— Energie vitale (hormone) à destination des glandes (activités d'élimination émonctorielle et réparation cellulaire).

N.B. — Lorsque l'équilibre de la balance vitale n'est pas réalisé, le **diencéphale** oriente les ressources énergétiques emmagasinées dans ses divers « accus » pour les utiliser en urgence, là où les besoins se font le plus sentir.

Ainsi, en cas de **recharge énergétique insuffisante** (insomnie et mauvais dédoublement du corps vital), les ressources disponibles en E.V. (biotons) sont très vite épuisées. D'où l'état de grande fatigue intellectuelle et physique de l'**insomniaque**, les risques accrus de **désordres organiques** (maladies de toutes sortes), l'**auto-défense** et l'**auto-guérison** neutralisées, et la **mort** par épuisement au bout de quelques semaines.

E.V. = Energie vitale — **F.V.** = Force vitale.

S.B. = Substance blanche sous-corticale.

LEGENDE

(Tableau de la page 34)

1) Le **jour**, en vivant **trop habillé** ou couvert de vêtements en **fibres synthétiques,** donc isolé des radiations cosmiques et telluriques... et en **vivant mal** (aliments cuits), en état de **sous-oxygénation** (sédentarité, grands centres) privé de **lumière solaire,** d'**arômes** et de **sons harmonieux... l'individu perd des UNITES DE VIE.**

S'il se surmène sur le **plan intellectuel** (travail, soucis, idées fixes), et sur le **plan digestif** (digestion difficile)... et s'il augmente, obligatoirement ses dépenses sur le plan des **éliminations** et des **réfections**, et de **l'activité musculaire ... l'individu perd, encore, des UNITES DE VIE.**

Perdant plus qu'il ne gagne, **il se dévitalise.**

2) La nuit, en ne **dormant pas**, ou **très mal**, et en dormant **fenêtres fermées** et dans le **bruit, l'individu perd des UNITES DE VIE.**

> **N.B.** — S'il augmente, parallèlement, ses dépenses **en travaillant la nuit**, en **mangeant la nuit** des mets détestables (mélanges indésirables, aliments indigestes, etc...) et en ayant une **activité musculaire nocturne...** et s'il accroît, obligatoirement, ses **éliminations** et **ses réfections** pour se sauver de l'échéance, **l'individu perd, encore, des UNITES DE VIE.**

Il perd sur les deux tableaux et sombre vite dans la **dépression,** et l'**asthénie complète.**

3) Pour augmenter son **capital-vital**, il est indispensable de respecter les règles hygiéniques que voici :

1. — **Le jour**, vivre en plein air et s'habiller légèrement. Se nourrir au maximum d'**aliments crus, respirer,** et **fuir les musiques trop violentes.** Egalement, **réduire** le travail intellectuel et digestif, et ne pas commettre **d'excès sportifs.**

2. — **La nuit,** il faut trouver rapidement le **sommeil,** et s'y maintenir en profondeur, ainsi que dormir fenêtre ouverte ; parallèlement, éviter les repas du soir, et user largement de la douche rectale et des bains chauds avant d'aller au lit (ou au cours de la nuit en cas d'insomnie).

N.B. — Dans ces conditions optimales, les gains sont supérieurs aux dépenses, et **le sujet se revitalise.**

BILAN VITAL SUR 24 H

(Etat d'équilibre)

ETAT D'EVEIL		ETAT DE SOMMEIL	
— Gains —	— Dépenses —	— Gains —	— Dépenses —
● **Corps vital lié au corps physique** **10 U.** (E.V.) ● **Aliments crus** lumière, oxygène, arômes et sons harmonieux **50 U.** (E.V.)	● **Activité intellectuelle** **15 U.** (E.V.) ● **Activité digestive** **15 U.** (E.V.) ● **Elimination et réfection** 5 U. (E.V.) ● **Muscles :** 30 U. (E.V.)	● **Corps vital libéré du corps physique** (dédoublement) 55 U. (E.V.) ● **Autres gains très faibles : oxygène** **5 U.** (E.V.)	● **Activité intellectuelle** nulle (O) ● **Activité digestive** **20 U.** (E.V.) ● **Elimination et réfection** **35 U. (E.V.)** ● **Muscles** : 0
Total = 60 Unités	**Total = 65 Unités**	**Total = 60 Unités**	**Total = 55 Unités**
DEFICIT DIURNE DE 5 UNITES (E.V.)		**GAIN NOCTURNE DE 5 UNITES** (E.V.)	

N.B. — Il faut peu de chose pour rompre cet équilibre énergétique

« Ne mange bien que celui qui a sué pour gagner son pain.
Ne dort bien que celui qui a su mériter son sommeil. »

P.M.

C

Les causes de l'insomnie

Elles sont très nombreuses ; et il faut distinguer tout d'abord les causes « indirectes » et les causes « directes », déterminant soit un état d'insomnie **secondaire,** soit un état d'insomnie **essentielle.**

A) Les causes « indirectes » (insomnie **secondaire)** sont le fait des maladies symptomatiques, qui par les **douleurs** qu'elles provoquent ou les **gènes** fonctionnelles qu'elles entraînent, empêchent le malade de dormir.

Les rhumatisants, les sciatisants, ou bien encore les asthmatiques, les bronchiteux sont souvent des insomniaques du fait des douleurs qu'ils ressentent ou des étouffements qu'ils éprouvent.

Il est évident que — dans ces cas — la cause morbide est à traiter, et non l'insomnie qui n'en est qu'une conséquence. Cette forme d'insomnie ne retiendra, donc, pas notre attention.

B) Les causes « directes » (insomnie essentielle) sont multiples ; mais parmi les plus fréquentes, nous devons signaler les **troubles digestifs** et les **idées fixes.**

● **L'homme, dans notre civilisation artificielle, se nourrit mal.** Il consomme en excès et presque exclusivement des **aliments anti-spécifiques** (qui ne sont pas fait pour lui) et **des aliments dénaturés** (par le **feu**, le **raffinage** mécanique et la **chimie**).

Ces aliments créent un état d'intoxication permanente, d'empoisonnement, et d'irritation nerveuse par les toxines engendrées.

Une alimentation, par exemple, trop riche en amidons et en viandes, en éléments cuits, et en savants mélanges gastrono-

miques, et pris en excès surtout au repas du soir, va donner une **nuit blanche** ou un mauvais sommeil peuplé de rêves étranges (désagréables) et de cauchemars. **Le vin accroît le phénomène.**

Dans ce cas, la digestion est longue, qu'elle soit perçue ou non, et accompagnée de fermentation et de putréfactions anormales, avec production de gaz et d'acides dangereux de décomposition alimentaire. Le sujet se lamente, ne dort pas, et parfois un bon vomissement ramène l'ordre et le sommeil.

● **L'homme est soumis de plus en plus à des stress émotionnels d'angoisse et d'insécurité, du fait de la complexité de la société moderne.**

Face à ces agressions, nées de conflits familiaux, professionnels, ou sociaux, le sujet se met en état de **défense glandulaire,** et bloque son mental autour d'**idées fixes,** indispensables à sa sécurité. Ainsi naissent **les obsessions** qui sont présentes jour et nuit, et accompagnées de surcharges sanguines en **adrénaline** et en **hormones cortico-surrénales,** facteurs d'excitation au combat.

Le sommeil profond, même léger est, alors inexistant. Tous les soucis, les préoccupations excessives pour réussir, les émotions de peur, le sentiment d'échec, la crainte de l'avenir, les colères, les révoltes dans lesquels nous vivons, sont des facteurs **d'énervation** et **d'insomnie,** principalement chez les personnes vieillissantes. Les nerfs fatigués ne réagissent plus, et les **idées tendent à devenir obsessionnelles.**

Le sujet, dans ce cas, « rumine » ses pensées et ne peut plus dormir. **La société, telle qu'elle tend à s'organiser devient de plus en plus anxiogène, et fabrique à longueur de jour des insomniaques pour la nuit.**

● Mais il existe d'autres facteurs d'insomnie essentielle : ce sont la **carence musculaire** (ou la sédentarité), **le manque d'oxygénation,** l'abus des **médicaments** et des **somnifères, barbituriques** et autres **tranquillisants,** et le mode de vie déréglé avec tous les les **excitants nervins** que cela entraîne.

---

(1) **La carence musculaire est à considérer avec beaucoup d'attention.** Malgré le sport et ses excès, l'ensemble de la population est **inculte** physiquement parlant. Et à notre époque de **machine** et de **confort matériel,** ce mal est plus profond que jamais.

L'être humain a perdu son format, et ses volumes et reliefs musculaires.

Lorsque le muscle ne travaille pas, il ne se développe pas et s'atrophie ; et l'atrophie musculaire conduit à l'énervation. Les hommes forts sont paisibles ; les faibles, excitables à merci. **« Le muscle, a dit DESBONNET, est le contre-poids du nerf. »**

La musculation systématique engendre un équilibre parfait pour la libération répétée et normale de l'influx nerveux. A défaut, une excitation cérébrale se manifeste qui vient se surajouter aux stress, dont nous avons parlé plus haut. **Tout individu, fatigué sur le plan musculaire, dort bien.** Toute « idée-force », qui ne se libère pas dans l'action est un poison.

Or, la société contraint l'individu à l'inaction musculaire, et lui donne sans cesse des raisons d'agir ; **ce qui fait que l'être humain se détruit dans la foule et la sédentarité, alors qu'il se régénère dans la solitude, et l'effort physique.**

---

2) **Le manque d'oxygène est une carence physiologique qui accompagne la sédentarité.**

C'est un important facteur d'insomnie.

Le système nerveux et les glandes endocrines sont de grands consommateurs d'**oxygène** et de **lumière** (photons solaires). Le cerveau a besoin de plus d'oxygène que le muscle. **L'étudiant à sa table de travail en use plus que l'athlète sur le stade.**

● La vie actuelle où l'homme passe son temps assis devant un bureau ou dans des appartements « climatisés » (!) engendre un déficit énorme en oxygène et lumière.

Il manque à la plupart d'entre nous le fameux **bol d'air coloré,** quotidien, indispensable pour enrichir **l'aura** (corps vital) en substances énergétiques (Biotons), qui gagneront par **l'ortho-sympathique** les plexus pour devenir l'influx nerveux, et par le **sang**, les glandes endocrines pour devenir des hormones, nécessaires au sommeil. Une longue journée au grand air ramène le sommeil à coup sûr. Le paysan qui vit **dehors** du matin au soir n'a pas de problème d'insomnie ; par contre, le citadin ne connaissant que l'atmosphère de son magasin, de sa rue ou de son appartement, n'y échappe pas.

---

3) **L'abus des médicaments est des somnifères en particulier représente, encore, un facteur bien connu d'insomnie.**

La plupart des médicaments modernes sont des produits de synthèse chimique, **hautement toxiques.**

Ce sont des **poisons** que l'organisme doit **éliminer** ; que ces médicaments soient utiles ou non, le problème pour l'instant n'est pas là. Qu'on considère seulement les destructions massives de cellules vivantes que font ces corps étrangers au cours de leur passage dans l'organisme. Le système nerveux n'échappe pas à l'écatombe, et les appareils émonctoriels (d'auto-défense et d'épuration) en sont les premières victimes.

Les maladies **iatrogènes** (produites par les médicaments) nous invitent à reconsidérer le problème des thérapeutiques chimiques et à n'user qu'avec une prudence extrême de ces produits, issus de la pharmacopée.

Rares sont les sujets médicamentés qui ont un sommeil normal.

Mais le plus grave est qu'on ait l'ambition de vaincre l'insomnie avec des drogues, alors que celles-ci tendent à chasser le véritable sommeil.

Cette démarche est pourtant classique ; on prend d'abord un petit comprimé à dose faible ou quelques gouttes pour dormir, puis peu à peu on augmente les doses ou bien on passe à des produits plus forts. C'est une pente dangereuse sur laquelle il ne faut pas s'engager.

Le somnifère accroît l'insomnie, comme le laxatif accroît la constipation.

Pour rééduquer **l'insomniaque médicamenté,** il est nécessaire de réduire **progressivement** ses drogues, tout en lui conseillant des produits ou des soins naturels pour prendre la relève. Plus tard, il faudra même supprimer ces derniers pour adapter un mode de vie plus conforme à la physiologie (hygiène vitale).

L'empoisonnement continu de la cellule nerveuse, quelle que soit sa place dans l'organisme, par le moyen classique des **somnifères,** des **barbituriques** et des **tranquillisants,** entraîne une rétraction des filets nerveux, qui tend peu à peu à se fixer, d'où les troubles constatés : **somnolence, hébétude, confusion mentale, gestes désordonnés** ou **automatiques, tremblements**, combien de malades, résolus à guérir, ont mis les drogues, conseillées par leur médecin, à la poubelle, et ont retrouvé de ce fait le **sommeil perdu.**

4) Enfin, étudions le dernier facteur qu'est le mode de vie déréglé, avec les excitants que cela entraîne.

La vie nocturne, favorisée par l'activité des grands centres urbains, les enseignes « lumineuses » qui agressent sans cesse la **rétine,** et la **glande pinéale,** la **musique** moderne aux éclats sym-copés, et les **bruits** de toute sorte qui impreignent la cité dès que la nuit arrive, **dérèglent l'horloge du sommeil que nous portons en nous** (hypothalamus) et font de nous des insomniaques.

Certains résistent plus longtemps, d'autres cèdent vite en fonction de la qualité individuelle des cellules nerveuses.

Les travailleurs de nuit, même les plus forts, finissent à la longue par sentir **une fatigue inexplicable** s'abattre sur eux. Les routiers, les veilleurs de nuit, les travailleurs d'usine en activité pendant la nuit, ainsi que tous les professionnels de la restau-ration, du spectacle ou des services publics, de même que les fêtards, savent très bien **les difficultés qu'ils ont pour surmonter les fatigues de leurs nuits blanches,** et cela est encore plus évident à mesure qu'ils avancent en âge.

● Le pire dans cette aventure de la vie nocturne est le besoin de prendre des **excitants** pour pouvoir continuer.

Ces excitants, nous les connaissons bien, ce sont le **café,** le **tabac** et l'**alcool,** pour ne citer que les plus courants.

Le **tabac** dilate les capillaires sanguins du cerveau, ce qui a pour effet d'augmenter momentanément le **flot sanguin intra-cérébral,** d'où l'état d'éveil entretenu, avec les conséquences d'usure que l'on sait.

L'alcool et le **café** font de même.

Mais ces excitants créent un état permanent d'insomnie ou de mauvais sommeil qu'on ne peut vaincre qu'en s'en débarrassant.

L'élimination de ces excitants n'est pas, d'ailleurs, toujours facile. En principe, le **café** est éliminé par les reins, le **tabac** par l'intestin, et **l'alcool** par les poumons. L'opération se solde par des pertes considérables en énergie et en cellules. En fin de compte, le « drogué » use ses nerfs, et gaspille son capital-santé pour mener une **vie artificielle** qu'il devra, un jour ou l'autre, aban-donner, en souhaitant qu'il ne soit pas trop tard pour lui.

Tabagisme, caféisme et **alcoolisme** sont entrés dans les mœurs. Aucun gouvernement ne se sent assez fort pour lutter contre ces **vices,** ni contre tous les dérèglements du mode de vie que nous venons d'étudier **(alimentation antispécifique et dénaturée,** basée uniquement sur le plaisir des sens ; **stress d'insécurité** par suite de la complexité de la vie sociale et de son instabilité ; **paresse physique** et dégoût de plus en plus accusé de l'effort musculaire; **carence en oxygène** par pollution croissante de l'atmosphère ;

médication abusive et usage de plus en plus fréquent des **somnifères**, et en contre-partie des **excitants** pour rester éveillé lorsqu'on le désire.

> La sagesse voudrait que le public soit averti de toutes ces causes véritables de l'insomnie ; mais on ne lui dit pas. **La médecine,** dite du confort, qui propose des « remèdes » à tous les désordres physiologiques **sans changer le moins du monde le mode de vie,** porte une lourde responsabilité que partage la **politique,** plus soucieuse de l'essor économique de la nation que de l'épanouissement de ses concitoyens.

LEGENDE

L'HORLOGE DIENCEPHALIQUE

(Schéma de la page 42)

1) Le **diencéphale** est le cerveau organique par rapport au **cortex** qui est le cerveau de la vie intellectuelle.

Cependant le **diencéphale** est constitué d'un ensemble de « noyaux » aux fonctions bien établies. **L'hypothalamus** est le point anatomique de liaison entre le corps minéral et le corps vital. La **pinéale,** quant à elle, est la jointure du corps mental et du corps spirituel. **Descartes** n'avait pas tort de placer l'âme à cet endroit.

2) La **pinéale** est située au-dessus du **thalamus,** organe essentiel chez l'homme, pour atteindre à **l'état de conscience,** éprouver des **réactions émotionnelles** et **élaborer des perceptions.**

La détérioration du **thalamus** exagère l'émotivité ou la passivité ; et pousse à l'extrême les effets de perception, rendant intolérable ce qui est désagréable, et extatique ce qui est simplement agréable.

3) **L'hypothalamus** (situé sous le **thalamus)** est le centre vital, régularisant les besoins fondamentaux de nutrition, de reproduction, de repos et d'activité.

Ce chef d'orchestre du système neuro-végétatif (ortho et para-sympathique) et des viscères, est relié à l'**hypophyse,** autre chef d'orchestre des glandes endocrines (thyroïde, surrénales, glandes sexuelles).

Associés, ils représentent le comité de direction organique. Tout passe à leur niveau, et ils ont vue sur tout.

4) Au-dessus de l'**hypothalamus,** se tient la glande **pinéale,** la grande inconnue des officiels.

Mais **la pinéale** est la glande maîtresse de **l'hypothalamus** et de **l'hypophyse.** C'est la régulatrice de tous les excès et de tous les emportements. Influencée par la lumière et la vision (œil), elle éveille si besoin ses lieutenants, mais surtout neutralise leurs excès.

L'immobilisation comme l'effort, la résistance au chaud et au froid, les jeûnes hydriques et secs tendent à provoquer ses interventions. Modératrice, c'est bien la glande la **sagesse**, alors que **l'hypophyse** est celle de l'intelligence. La **pinéale** fait penser par analogie et synthèse, elle invite au repos après l'effort, elle protège de l'effet des stress trop violents.

5) Le vide mental, par la relaxation, débouchant dans la méditation, est la gymnastique par excellence de la **pinéale.**

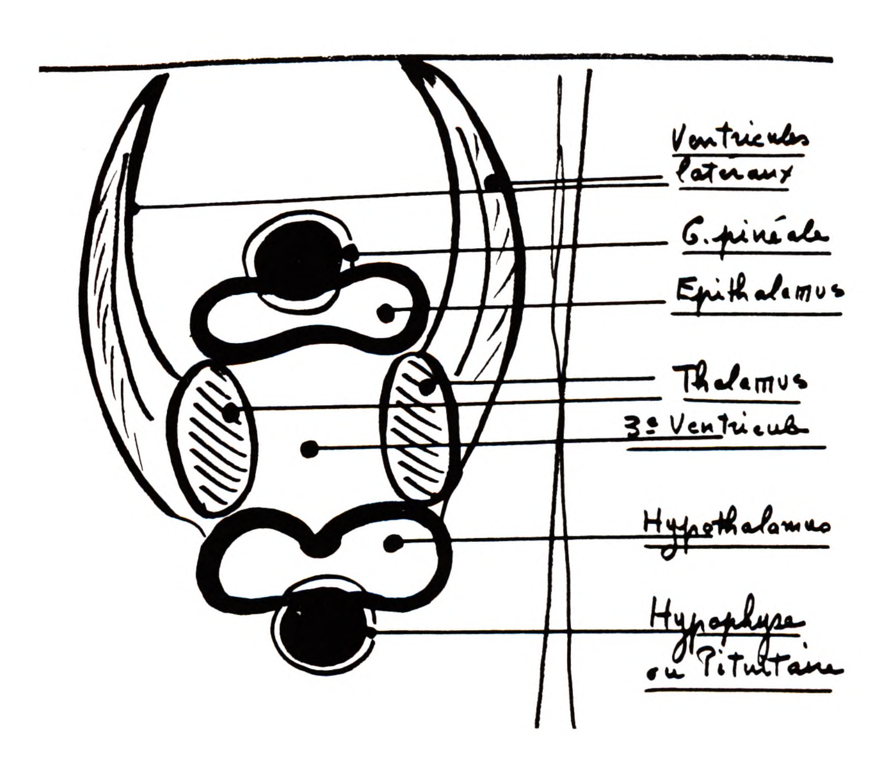
6) L'insomnie est l'ennemi de cette « centrale » qu'est le diencéphale.

Elle dérègle l'harmonie nerveuse qui y règne ; et en détruisant la direction, elle détruit tout l'individu, organe par organe.

● Le "Diencephale"

(Cerveau organique)

— Schéma —



● — **Le centre du sommeil et de l'éveil est situé dans l'hypothalamus** (avec les centres de la nutrition et de la reproduction). **Soumis aux stress. La « pinéale », stimulée par la lumière (œil) est le centre freinateur et de relaxation contre tous les effets des stress.**

« Sommeil, nous ne te bénissons que **lorsque tu n'es plus là.** A ce moment seulement nous reconnaissons **que tu étais un ami.** »

D

Les remèdes de l'insomnie

● Le réflexe habituel de l'insomniaque est de faire appel au **médecin** classique pour obtenir le repos artificiel que procure les drogues.

Ce réflexe est mauvais. La vérité n'est pas là.

● D'autres fois, plus conscient de la nocivité des médicaments allopathiques, le malade fera appel aux remèdes **homéopathiques,** ou **physiothérapiques** (biothérapie, diétothérapie, hydrothérapie, phytothérapie, etc...). La vraie solution n'est pas encore là.

● Enfin, les malades les plus héroïques, et qui ont compris la genèse de leur mal, préfèrent avoir recours aux règles de la **naturopathie orthodoxe** (ou hygiène vitale). Assurément, c'est la méthode la plus logique, c'est-à-dire qui répond le mieux au redressement physiologique.

A) LE TRAITEMENT ALLOPATHIQUE

On peut y avoir recours en cas d'extrême nécessité (urgence). Ce traitement est à base de **drogues somnifères,** dont voici la classification :

a) Les **barbituriques** (amobarbital, butobarbital, pentobarbital, secobarbital et vinylbarbital). Il faut choisir les drogues à élimination **rapide** telles que les trois dernières. Ces drogues sont dangereuses parce qu'elles créent un **état de dépendance**, et **d'accoutumance** (réduction des effets) ; qu'elles diminuent le temps du « sommeil paradoxal », nettoyeur du mental ; et qu'elles engendrent de l'hébétude et de la dépression.

b) Les **phénotiazines** (hypnotiques). Utilisés également comme **neuroleptiques** (acepromazine, alimemazine, levomepromazine, oxomemazine, properciazine, thioridazine). Ce sont des sédatifs puissants par déconnection des centres moteurs et intellectuels. Très dangereux.

c) **Les somnifères non barbituriques** (chloral, glutethimide, etodroxizine, hexapropymate, recloqualone, rethacalone). Ne touchent pas au « sommeil paradoxal », mais restent toujours des poisons.

d) Les **tranquillisants** (chlorazepate, diazepam, lorazepam, nitrazepam, oxazepam). Moins dangereux, pas d'accoutumance, moins de dépendance.

e) Les **anti-histaminiques.** Ils provoquent l'endormissement, mais peuvent parfois **exciter** les hypersensibles. Pouvoir hypnogène qui s'exerce sur le sommeil léger.

N.B. (1). — Les spécialités pharmaceutiques combinent ces médicaments, par exemple barbiturique et tranquillisant, ou neuroleptique et tranquillisant.

N.B. (2). — L'insomniaque doit abandonner **progressivement** ces drogues. Anxiété, irritabilité, craintes irraisonnées, perte de la mémoire, sentiments dépressifs pouvant aller jusqu'au suicide, renaissent vite en cas d'abandon brutal. Il est, en général, très difficile de persuader les insomniaques « médicamentés » de renoncer à leurs drogues.

B) LE TRAITEMENT HOMEOPATHIQUE

1) Pour **l'insomnie accidentelle** (voyage, fatigue, émotion) = **Poconéol N° 2, arsenicum 5 CH, Cypripedium 5 CH,** ou **Calicarbonicum 5 CH.**

2) Pour les **grands surmenés** = **Passiflora 4 CH ;** pour les grands exaltés = **Coffea 5 CH ;** pour ceux qui se réveillent au moindre bruit = **gelsemium 5 CH ;** pour ceux qui souffrent de

crampes = **Ignatica 5 CH ;** pour les intoxiqués = **Nux Vomica 5 CH ;** pour les hypertendus = **Sulfur 5 CH ;** pour les dépressifs = **Poconéol n° 43.**

3) Contre **l'insomnie matinale (arsenicum album 4 CH) ;** contre les **cauchemars** qui réveillent **(Poconéol n° 69) ;** contre **l'insomnie des enfants (Chamomilla 6 CH).**

4) Contre **l'insomnie rebelle** (déséquilibre sympathique) = **Poconéol n° 73 ;** et contre celle par usure nerveuse = **Nykterinia 7 CH.**

Posologie : 5 gouttes, 3 fois par jour (19 h, 21 h et 22 h).

C) LES MOYENS PHYSIOTHERAPIQUES

1) **Sels minéraux** (Schussler) = **Kali phosphorica** (pour les **nerveux) ; magnésia phosphorica** (pour les émotifs) ; **Kali sulfuricum** (pour ceux qui font des cauchemars) ; **calcarea sulfurica** (contre l'excès de rêves).

2) **Organothérapie = (cortex cérébral 9 CH ; bulbinum 9 CH ; mesencéphale 9 CH ;** ou **diencéphale 7 CH.**

3) **Litothérapie** (déchélatatrice) = **Rhodonite D.8** et **glauconie D.8.**

4) **Oligo-éléments** = insomnie légère (manganèse, cobalt, et aluminium) ; insomnie grave (ajouter : phosphore, magnésium et lithium).

5) **Gemnothérapie** = Tilia Bourgeon 1D.

6) **Dietothérapie** (aliments qui font dormir) = **abricot, avoine** (avena sativa, 40 g), **chou, citrouille, laitue, pomme et mandarine.**

7) **Hydrothérapie** (compresses chaudes et humides ; cataplasmes d'argile, de chou sur la nuque et les jambes). **Bains chauds** avec plantes sédatives ; **thalassothérapie** (eau de mer chaude).

8) **Kinésithérapie** (au lit, respirer à fond 4 fois sur le dos, sur le côté droit, puis sur le côté gauche, en s'étirant chaque fois à la fin de la position).

9) **Phytothérapie = anis vert, aubépine, feuilles de basilic, capucine, coquelicot, marjolaine, mélisse, oranger, passiflore, tilleul** (5 gr. environ pour 1/2 litre en infusion ; boire 1 à 2 tasses en se couchant).

10) **Réflexothérapie : Acupuncture** (stimuler les points : 6R, 62V, 5GI, 13V, 13 et 19 Tou Mo).

Auriculothérapie (Points 1, 3, 20, 21, 24, 25, 26, 27 de la carte Nogier).

Massage réflexe du **gros orteil,** ou de la face plantaire.

11) **Psychothérapie.** — Relaxation à point de départ physique — Auto-suggestion (Coué).

N.B. — Il existe une infinité de procédés. Tous sont valables, mais tous ne conviennent pas à un sujet donné.

Quant aux résultats, ils sont instables sans l'hygiène naturopathique.

D) L'HYGIENE VITALE (naturopathie orthodoxe)

La grande réforme du comportement (naturopathie orthodoxe). Action profonde et régénératrice.

Cette technique tend à supprimer toutes les **erreurs vitales** en fonction du concept qui est le sien de l'encrassement humoral.

Elle repose, donc, sur une **désintoxication** profonde par **élimination émonctorielle** intense, **réduction alimentaire partielle ou totale** et **calme mental.**

Nous renvoyons nos lecteurs à nos divers livrets, étudiant les **3 cures** en Naturopathie.

Mais pour aider les **insomniaques,** qui veulent des conseils immédiats, voici ceux que nous pouvons leur donner sans plus attendre.

Bien entendu, ils ne devront pas négliger de mettre en pratique la **cure de désintoxication,** foncière, nettoyeuse du terrain surchargé en métabolites.

Les pratiques à mettre en œuvre sont les suivantes :

1) **Réduction massive du repas du soir,** qui devra se composer d'un légume aqueux (non farineux), cuit à l'étouffée et de quelques fruits.

Dans les cas graves, prendre de préférence : pommes, poires ou prunes, parce que fruits lévulosés, **seulement** ; et mieux une **tisane sédative,** sucrée au miel (mélisse, aubépine ou lotus), ou bien un simple verre d'eau minérale **(Volvic, Rouscous)** ou encore une bouteille d'**Hydroxydase.**

2) **Avant le lit, faire une douche rectale** (200 à 300 g d'eau dans l'injecteur ; eau chaude à 35°, et parfumée avec des arômes

naturels, genre romarin ou lavande). Ce petit lavement doit être pris à quatre pattes, injecteur accroché au mur à 1 m 80 de haut pour la bonne pression, et dure à peine 30 secondes. A la première sensation de spasme intestinal se présenter sur le siège.

Bien masser latéralement l'abdomen au niveau de l'ombilic pour obtenir une bonne évacuation.

Attention. — Dans les cas d'insomnie rebelle, nous conseillons de faire un **second lavement** aussitôt après et même un **troisième** (cela jusqu'à ce que l'eau ressorte **claire). Oindre** la **canule** et l'**anus** de vaseline pour éviter toute irritation (rectite). Aucune **contre-indication** (sauf cancer du gros côlon). Aucune **accoutumance** à craindre. Aucun **risque** par excès.

3) Toujours avant le lit, mais après la douche rectale, prendre un bain entier **d'eau chaude à 37 ou 38°** (durée : 10 mn) ; mettre dans l'eau des **sérums oxygénants** (1 à 2 cuillérées à café).

Cette poudre à la propriété de libérer de **l'oxygène,** qui stagne à la **surface de l'eau,** au niveau de la bouche et du nez du baigneur, **d'où suroxygénation des tissus à chaque inspiration,** ce qui compense l'asphyxie des sédentaires, et des citadins.

4) Au lit, faire **des exercices de respiration sur le mode triangulaire, pointe en haut** (respiration de la **relaxation,** celle de **l'attention** est inverse). **Inspirer lentement,** puis **expirer aussitôt et plus vite,** et marquer un temps de **rétention vide** assez prolongé. A faire une bonne dizaine de fois. Ce rythme est celui du dormeur.

5) Veiller au lit **à ne pas avoir les pieds froids.** Bouillote si nécessaire.

N.B. — En mettre une seconde sur le **foie.**

6) Pratiquer **l'exercice de plein air** (vélo, footing ou marche), deux fois par semaine au minimum (distance en vélo = **25 km,** ou footing lent = **12 km ;** en marche rapide = **6 km.** Toutes ces épreuves ont une durée d'**une heure,** en moyenne.

Yoga, gymnastique des organes en appartement n'ont pas la valeur dans ce cas qu'ont ces pratiques au grand air.

7) **Eliminer tous les excitants habituels :** café, vin, bière, alcool, tabac, thé, cacao, chocolat et sucre.

8) Dormir dans une **chambre aérée,** même en hiver (fenêtre légèrement ouverte en maintenant le chauffage de la pièce qui ne doit pas dépasser **15°).**

User d'un lit confortable, au matelas non déformé, et orienté tête au nord.

Eviter les oreillers de **plume,** échauffants.

Si varices douloureuses la nuit, relever les pieds avec un coussin sous le matelas. Ne pas vouloir dormir sur le dos, la **position foetale** est mieux adaptée.

9) Si on utilise des **somnifères,** les **réduire très lentement** (sur plusieurs mois).

10) Ne pas lutter contre **l'endormissement.** Sitôt le marchand de sable passé, aller au lit, même si une **émission télévisée,** ou la **compagnie d'amis,** ou **une lecture captivante** vous retient.

11) Deux trucs qui peuvent rendre service : la **laitue** et le **lait.**

Avant d'aller au lit, manger une assiette de **laitue,** cuite à l'étouffée. En cas de réveil nocturne, boire un verre de **lait chaud.** La laitue par sa « lactusine », et le lait par son **trytophane,** favorisent la venue du sommeil ou son retour.

12) Onction du thorax avec une **essence naturelle de camphre,** avant le lit.

13) **Touches nasales** (3 touches à droite et à gauche) vers 19 h et 21 h. La sympathico-thérapie endo-nasale crée un état de **relaxation générale,** agissant directement ou presque au niveau de **la plaque diencéphalique,** maîtresse du sommeil (V. schéma de ce « centre » régulateur).

14) Eviter tout **surmenage intellectuel** (cérébral), **tout surmenage organique** (viscéral) par des digestions difficiles, et tout **surmenage musculaire** (excès sportifs aussi dangereux que la sédentarité).

15) Ouvrir largement **ses diaphragmes.** Il existe dans l'organisme **3 diaphragmes majeurs :** le périnée, la tente du cervelet et la faux du cervelet, et le muscle thoracique appelé diaphragme.

N.B. — Au niveau de la **tente du cervelet** (en position debout) et de la **faux du cervelet** (en position couchée), il existe un mouvement rythmique de **8** à **12** temps par minute (respiration crânienne).

Ce mécanisme est fondamental pour diffuser le liquide **céphalo-rachidien.**

Il peut durer plusieurs heures après la mort.

Le muscle diaphragme, lui, se contracte au rythme de **14 à 16 temps** par minute (rythme de l'attention). Il devrait logiquement battre en harmonie avec le précédent (rythme de la relaxation).

On garde pendant le sommeil, le rythme respiratoire de l'état d'éveil. Il faut ramener, volontairement, cet acte de 8 à 12 temps par minute.

Cette harmonisation de la respiration crânienne et respiratoire ouvre le **périnée** (libération des gaz), le **pylore** (vide l'estomac), le sphincter de la **vessie** (envie d'uriner), et la pupille iridienne (endormissement).

Tous ces relâchements musculaires sont favorables au sommeil.

L'harmonisation des diaphragmes explique encore **l'auto-réajustement vertébral** qui peut s'effectuer pendant le sommeil.

Le liquide céphalo-rachidien, libéré de la pression respiratoire, renforce son **courant interne** qui, frappant les corps vertébraux, les remet en bonne place.

« Ceux qui dorment **sans rêver** se « rechargent » en énergie vitale ; ceux qui ont des rêves **pénibles, digèrent mal,** ou remettent en place leurs idées confuses ; quant à ceux qui ont des **rêves structurés,** agréables, ils ont atteint le seuil de l'**illumination** (rêves prophétiques, inspiration, révélation) ».

P.M.

E

Notes complémentaires

1) Faut-il rêver ? Quelle est la nature du rêve ? Nocivité et... utilité du rêve.

Un sommeil naturel se fait sans rêves. Cela semble en contradiction avec les théories officielles. Disons seulement qu'il est aussi anormal pour le cerveau de rêver que pour l'œil de porter des lunettes. Or, si la race continue à dégénérer, il arrivera un temps où 99 % des gens porteront des lunettes, et les 1 % restant seront considérés comme des anormaux. C'est ce qui arrive pour le rêve.

Qu'est-ce que le rêve ?

Il est au cerveau ce que l'asthme est aux poumons.

L'asthme nécessite un terrain encrassé (il y a des colles dans les alvéoles et dans les marécages humoraux entourant les alvéoles). La crise peut se déclencher seule (quand le trop plein de colles bouche un territoire pulmonaire et le sujet étouffe). Ou par un agent extérieur (poussière, pollen, etc...).

Dans ce dernier cas, il y a sensibilité exagérée par hyperfonctionnement thyroïdien agissant sur le système nerveux qui devient hyper-réactif à certaines toxines, à certaines substances, et par hypo-fonctionnement surrénalien en rapport avec l'état spasmodique des bronches (allergie).

Le rêve nécessite un terrain « encrassé » (c'est un cerveau pollué par des images mentales trop fixées, par des chaînes d'ondes toutes faites, par des interdits, sexuels ou non, plus ou moins refoulés... ; c'est la boue de l'inconscient).

La crise (le rêve) peut se déclencher seule quand la boue est trop épaisse (exemple : le sujet a une idée fixe qui le serre comme un étau, a un souvenir qui le hante de plus en plus...), ou par un agent extérieur, lequel peut être d'origine psychique (choc émotionnel, rappel brutal d'un mauvais souvenir, travail intellectuel trop intense, film d'épouvante...) ou physique (repas lourd le soir, mauvais fonctionnement hépatique, toxines alimentaires, médicamenteuses, tabagiques circulant au niveau cérébral : ne pas dormir dans une chambre enfumée).

Il en résulte que cet agent extérieur « vient remuer la boue » de l'inconscient (au niveau cérébral, cela se manifeste par des toxines qui viennent irriter les cellules nerveuses).

Le rêve est alors aussi nécessaire à l'inconscient que toutes les crises curatives (grippes, bronchites, asthme, furonculose, pertes vaginales...) **le sont à l'organisme.** L'inconscient est **épuré** de sa pollution interne.

Le rêve est bienfaisant dans la mesure où le sujet est mentalement encrassé ; cela ne veut pas dire qu'il soit normal et physiologique (un sujet sain ne doit pas faire de rêves... ni de grippes... ni d'asthme).

Le rêve est **nuisible** parce qu'il empêche la recharge énergétique :

1° En **nécessitant une activité psychique anormale,** c'est ce que nous venons de voir (gaspillage).

2° En **freinant la récupération** (mauvais sommeil).

> En conclusion, le **rêve est** une fonction de désintoxication du **cerveau** (pollué par des **idées fixes,** qu'il faut **briser** pour retrouver, au réveil, la **lucidité).**
>
> De même que l'**asthmatique** doit cracher pour se guérir, de même l'obsédé doit rêver pour retrouver son équilibre mental.
>
> Mais le **rêve,** comme tous les draînages, **fatigue.**
>
> L'homme sain rêve **très** peu.

---

2) Qu'est-ce que le fameux sommeil paradoxal ? et quelle est son utilité ?

Cette phase du sommeil se place après celle de l'endormissement, et peut se confondre avec celle des rêves.

Cette phase se retrouve, donc, au cours de chaque cycle (4 à 6 suivant les dormeurs et leur état de santé).

Le sommeil paradoxal est un sommeil caractérisé par **des ondes cérébrales Bêta** (celles de l'éveil).

Cette phase est utile à la **désintoxication cérébrale.**

Excessive, elle se manifeste par des **rêves,** voire des cauchemars. Si elle vient à manquer (même sans rêves) il risque de se produire des troubles du comportement (agressivité, émotivité, convulsion, confusion mentale, hallucinations, perte de la notion de temps et d'espace, schizophrénie, etc...).

Tout bon dormeur passe, donc, au moins à travers 4 phases très courtes (5 minutes) de sommeil **paradoxal** (même s'il ne rêve pas). C'est le « lavage » indispensable de son cerveau.

---

3) La neuro-pédagogie peut-elle aider le sommeil ?

Les méthodes rééducatives du centre diencéphalique sont dites « neuro-pédagogiques ». Ce sont le Yoga phosphénique, l'audition alternée, la concentration sensorielle volontaire, et l'**alphathérapie.**
La place nous manque pour parler de ces **4** méthodes favorables au sommeil.

Cependant, voici le principe de l'**alphathérapie.**

Nous savons que le rythme **Alpha** correspond aux états de relaxation et de préendormissement.

Il existe, dans le commerce, des appareils électroniques qui provoquent, facilitent et accélèrent le rythme cérébral alpha, par stimulation micro-électrique des centres cérébraux. Les états qu'ils suscitent n'ont absolument rien d'artificiel ni d'anti-naturel.

Ces appareils ne suppléent pas au travail normal du cerveau, mais ils l'aident et lui donnent l'impulsion destinée à provoquer plus vite un meilleur rythme Alpha.

Ce sont des stimulateurs et non des substituts.

En effet, ils permettent au cerveau de fonctionner progressi-

vement au mieux de ses potentialités propres jusqu'au moment où leur utilisation devient inutile, le cerveau étant suffisamment entraîné pour se passer de stimulation.

Le soir ; une fois couché, il suffit de placer les électrodes sur sa tête; commencer par 20 minutes en Alpha à 10 c/s, puis 20 minutes en Théta à 4 c/s.

L'insomnie essentielle est une maladie (trouble fonctionnel) **comme toutes les autres maladies locales et symptomatiques.**

Tout soin isolé ne peut apporter une solution définitive au retour du sommeil.

La **cause** est humorale et unique, il faut donc agir par l'**élimination émonctorielle** et la réfection du terrain. A l'unicité morbide correspond l'unicité des soins en profondeur, **qui est nécessairement hygiénique,** c'est-à-dire obtenue par des moyens **naturels**, et intéressant l'épuration **humorale,** conformément à la **physiologie normale.**

La médecine, et toutes les médecines sont dans l'erreur, même si on tolère certaines pratiques, qui ne visent pas à **guérir** vraiment, mais à **soulager** momentanément, quel qu'en soit le prix payé (conséquences).

L'hygiène vitale est le seul « remède » de l'insomniaque. S'il veut guérir, il doit nécessairement abandonner toutes les autres formes de médecine.

Notre livre d'or, par les attestations qu'il contient, confirme notre position.

● **Voici quelques-unes des lettres reçues :**

1) M... Z... (Nantes) « ... Insomniaque depuis 10 ans, et soignée aux somnifères, je perdai littéralement la tête... Le hasard m'a fait connaître l'hygiène vitale... D'abord, je n'y croyais pas... puis je m'y suis mise et en moins de trois mois mon sommeil est revenu... Je dors comme un enfant... »

2) G... D... (Lyon) « ... Médecin, je soignais l'insomnie de ma femme avec des barbituriques, mais devant les résultats médiocres, j'eus recours à l'homéopathie et à l'acunpuncture... succès,

également peu satisfaisants... enfin, ayant trouvé une brochure de naturopathie, j'écrivis à Paris et fis suivre à ma femme la méthode proposée...

D'abord, j'étais sceptique, puis les résultats obtenus entraînèrent ma conviction... j'expérimentai sur d'autres malades, avec les mêmes résultats...

Aujourd'hui, je pense m'être trompé pendant **20 ans** de médecine et m'aperçois que la guérison est avant tout une **auto-guérison** qu'il faut savoir aider par la mise en pratique de règles d'hygiène, très simples... »

3) P... M... (Paris (9e) « ... Une forte émotion m'avait fait perdre le sommeil... Pendant 10 ans, j'ai pris des drogues de toutes sortes... mon mal allait en empirant. Je perdais le courage de vivre et la mémoire... ma santé générale était atteinte... Une amie me conseilla d'aller consulter un hygiéniste-naturopathe... Uniquement avec une méthode basée sur la douche rectale et un repas léger le soir, j'ai retrouvé un excellent sommeil... »

4) J... C... (Rouen) « ... Industriel, travaillant tard le soir pour mes comptes, mes nuits étaient pleines de rêves et de cauchemars, et souvent je ne dormais pas... Les somnifères m'empêchaient de travailler le jour... Je sentai mon courage m'abandonner... Irritable, ma vie familiale était en péril... Mes affaires périclitaient... l'idée du suicide m'était venue...

Un magnétiseur me conseilla d'écrire à Paris, au centre de la Naturopathie. Par retour, je reçus une méthode à suivre pendant 3 mois, et à renouveler si besoin... Je suivis scrupuleusement la méthode **sans trop y croire...** Résultat : **la guérison totale.**

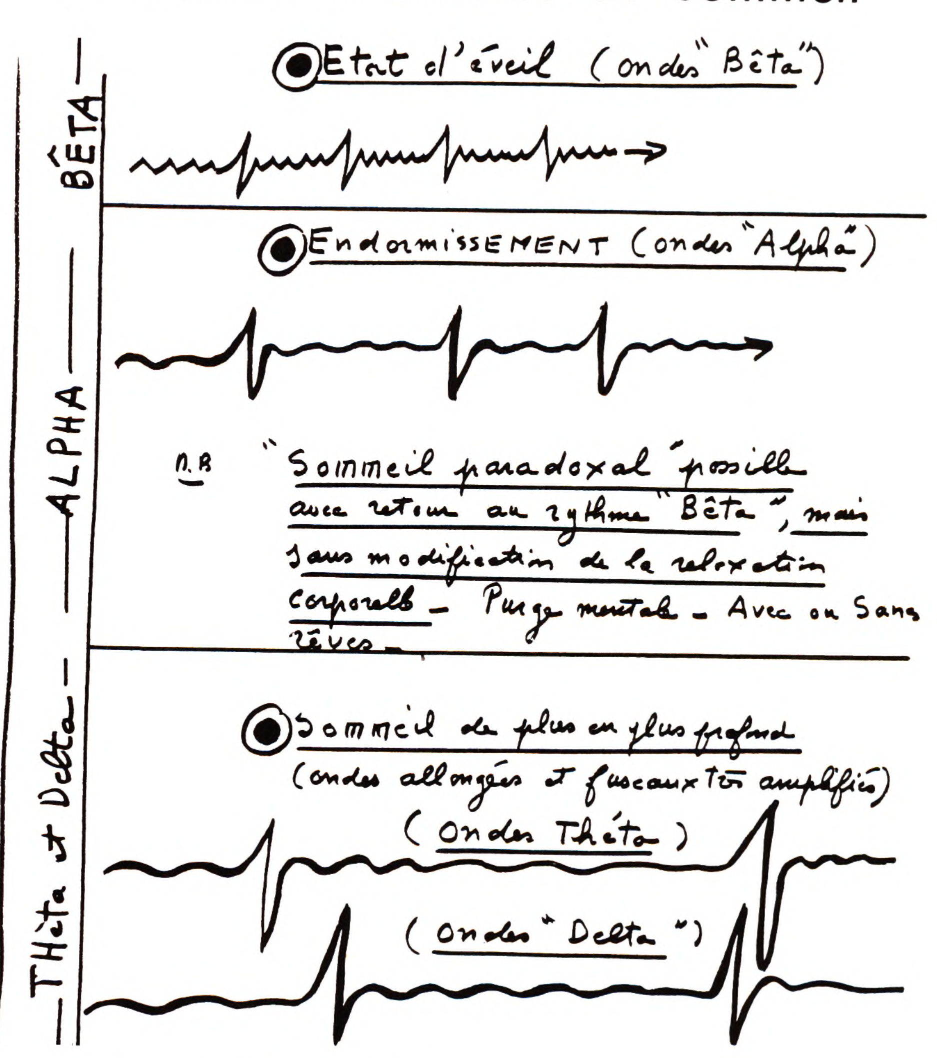
Merci à la Naturopathie, qui détient la vérité en matière de santé... »

Toutes ces attestations et bien d'autres, nous récompensent de nos efforts depuis 50 ans, et aussi des incompréhensions qui sont également notre lot.

Il n'y a pas de bonne médecine.

La thérapeutique est une manifestation de l'égarement de l'intelligence. La seule science véritable du comportement est **l'hygiène vitale** ou **Naturopathie Orthodoxe.**

Ondes cérébrales du sommeil



● Le « sommeil paradoxal » se produit au seuil du sommeil par un brusque retour au rythme « Bêta », alors que le corps (respiration et muscles) est toujours en **relaxation.** C'est une « crise de nettoyage » du mental, qui peut être **perçue** (rêves) ou **non.**

Utile pour les intellectuels surmenés, ce sommeil l'est moins pour les **naturopathes,** qui savent se déconditionner sur le plan mental.

F

L'ANGOISSE

Sa nature — Son origine —

Ses rapports avec l'insomnie —

Ses remèdes

● **Le phénomène morbide de l'angoisse est lié à l'insomnie dans la majeure partie des cas.** Un angoissé ne dort pas et un insomniaque est souvent angoissé.

1) **L'angoisse** est un malaise de nature psychique (c'est-à-dire se manifestant au niveau du corps mental) caractérisé par un sentiment de **crainte** et de **peur** indéfinissable.

2) **L'angoisse** semble sans raison, pa rrapport à l'**anxiété** qui est le plus souvent un état réactionnel à une maladie, à un échec ou à une difficulté de vivre.

3) L'**angoisse** entraîne, bien entendu, par le mécanisme psycho-somatique du sympathique, des troubles organiques nombreux et diffus : palpitations cardiaques, oppressions douloureuses dans les zones de l'estomac et du foie, fatigue générale, dégoût de tout effort (intellectuel ou physique), etc.

N.B. (1). — **La névrose d'angoisse a assez bien été étudiée dans toutes ses diverses manifestations.** C'est un état où les crises d'angoisse se succèdent, avec une certaine périodicité.

Le sujet, au moment de ces crises est dans une situation de tension extrême ou de grand nervosisme.

Pendant la crise, il « ressent », sans pouvoir en préciser la nature, la présence d'un **danger imminent.** Mais tout est très vague et informulé ; cependant la peur est là, très vive ; et **il est impossible de « raisonner » le malade.**

Ce dernier, avons-nous dit, voit son trouble psychique se traduire par des manifestations corporelles les plus diverses.

Les plus courantes sont des **sensations d'étouffement,** avec **sueurs, tremblement, vertiges, accompagnés de palpitations.**

Ces symptômes peuvent alarmer le malade et le pousser à aller voir un médecin classique, lequel, bien entendu, ne **peut découvrir la moindre lésion organique.** Les examens de laboratoire les plus poussés n'apportent aucun résultat. Le sujet est **physiquement sain.**

Le médecin ignore donc, la cause de cette névrose, dont les effets sont bien connus mais l'**origine mal élucidée.** On accuse les conditions de vie, les événements pénibles (familiaux, professionnels, politiques), ou des chocs affectifs ; mais ces conditions, comme toujours, ne sont que des causes secondes ou occasionnelles (déclenchantes), et non des **causes réelles,** ou premières.

N.B. (2). — L'anxiété doit être distinguée de l'angoisse. Tout d'abord la peur est plus vive. C'est **un état de panique, que le sujet ne peut contrôler et qui n'est pas justifiée par les circonstances extérieure.** Il peut rester figé sur place comme paralysé, ou bien s'agiter et marcher sans but comme fuyant un danger, vu par lui seul.

L'anxiété est **avant tout réactionnelle** à une cause extérieure. Caractère que n'a pas l'angoisse.

Les causes réelles de l'anxiété sont les accidents, les conflits, les échecs, etc...

L'anxiété est banale dans les **états dépressifs** (de même que l'angoisse) et nous verrons plus loin que l'**énervation** et l'**asthénie nerveuse** sont les sources de ces deux états.

L'anxiété est la trame essentielle de toutes les névroses (d'angoisse, de phobie, d'hystérie ou d'obsession) ; mais elle se rencontre également dans les **psychoses,** où elle se manifeste avec une extrême violence, et apparaît de ce fait avec un caractère plus intense et dramatique dans le comportement de l'individu, pouvant conduire à des actes regrettables, tels que volonté de destruction, instinct suicidaire, etc...

Angoisse et anxiété expriment une défaillance d'énergie neuro-hormonale au niveau du cortex.

« L'anxieux est un angoissé qui a pris conscience de sa peur ; et **l'angoissé est un anxieux qui ne sait pas encore ce qui l'épouvante. » P.M.**

Mais les deux sujets sont des **dépressifs.** Ils présentent une chute importante de leur potentiel énergétique (force vitale). Leurs « accus » sont à plat ; le système nerveux (influx) et le système endocrinien (hormones) fonctionnent au ralenti.

L'anxieux et l'angoissé sentent confusément cet état physiologique. Ils sont dans la situation de quelqu'un qui se noie.

L'**angoisse débute** (sentiment de la noyade), puis apparaît l'**anxiété** (vision précise de la noyade, même si la berge est proche et que les secours arrivent).

> Lorsque la **Force Vitale** est intacte, il n'y a ni projection (angoisse), ni réaction (anxiété), **le sujet étant maître de ses nerfs ramène tout aux proportions exactes.**

Le traitement classique (allopathique) de ces deux états : angoisse et anxiété, consiste à administrer des tranquillisants ou des neuroleptiques. Parfois une psychothérapie est conseillée.

● **Les « tranquillisants » ou thymoleptiques, sont des médicaments, dangereux à manier, qui agissent en réduisant la tension émotionnelle (sédatifs).** Ils provoquent une relaxation neuro-musculaire (anti-convulsivante).

a) Les **carbamates** (méprobamates) sont les plus connus. Leur action est courte et ils entraînent une forte somnolence.

b) Les **benzodiazépines** (diazépan, chlordiazépoxide, oxazépan, chlorazépate, etc...) sont les plus utilisés actuellement.

c) Les **barbituriques,** à doses filtrées, sont parfois conseillés.

N.B. — A doses trop fortes ou prolongées, on observe des états de somnolence pouvant amener des **accidents,** surtout si les sujets consomment des boissons alcoolisées.

Les états d'intoxication, plus graves, se signalent par une élévation importante de la **tension** artérielle, des troubles respiratoires et le **coma.**

● **Les « neuroleptiques »** (ou **neuroplégiques) sont des substances sédatives, douées d'action très nette sur le système neuro-végétatif** (sédation des nausées, abaissement de la tension et blocage de l'ovulation).

Les principaux neuroleptiques sont la **chlorpromazine,** et la **réserpine.** Ces produits, comme les précédents, sont très dangereux à manier.

● **Le mécanisme de l'angoisse et secondairement de l'anxiété a été bien étudié par l'école naturopathique (orthodoxe).**

Ces troubles naissent d'une défaillance neuro-hormonale (force vitale), plus connue sous le nom de **dépression nerveuse.** Les lecteurs intéressés peuvent se procurer notre livret n° **57,** où nous avons étudié plus spécialement cet état.

Pour nous la **dépression** (ou asthénie) qui peut se manifester sur le corps mental (psychasthénie) ou sur le corps physique (physioasthénie), ou encore sur les deux à la fois, est le résultat d'une chute du potentiel neuro-hormonal au-dessous du **seuil de sécurité.** Seul, le sujet qui en est victime, peut dire ce qu'il ressent ; et aucune lésion organique, bien entendu, n'accompagne les **troubles fonctionnels** constatés.

Le signe le plus évident est le **dégoût** de tout effort physique ou intellectuel, avec les « idées noires » qui caractérisent l'**angoisse** et plus tard l'anxiété.

N.B. — La guérison de tout état dépressif ne passe pas par les tranquillisant et les neuroleptiques. Il faut refaire le « plein » d'énergie vitale (neuro-hormonale), c'est-à-dire restituer à la **substance blanche sous-corticale** toute l'énergie nerveuse dont elle est carencée ; et **aux glandes endocrines,** leur richesse hormonale.

● **Mais, et là est le point essentiel, d'où vient la dépression**

Elle naît par suite d'une dépense énergétique plus importante qu'il n'y a de recette ou de gain.

Le gaspillage nerveux et hormonal est le fait de notre société moderne (milieu anti-biologique par excellence), où les individus se dévitalisent à longueur d'existence.

Nous avons classé, en 3 grandes catégories, les facteurs de dévitalisation qui donnent naissance à la **dépression** ; ce sont les **longues digestions** impossibles (d'aliments antispécifiques, dénaturés et mélanges, qui constituent nos mets habituels), les états d'**énervation continuelle** (soucis, surmenage intellectuel, vie nocturne, etc., qui constituent la raçon de la civilisation), et les **excès sportifs.**

Dans le premier cas (digestions), le sujet gaspille son énergie au niveau du **système neuro-végétatif ;** dans le second cas (énervation), cela se passe au niveau du **cornex ;** et dans le troisième cas (sport), le gaspillage s'opère au niveau du système rachidien, neuro-musculaire.

Autrement dit, il y a trois façons d'aboutir à la dépression : en **mangeant mal,** en s'**énervant sans arrêt** et en **s'exerçant musculairement avec abus.**

Nous ne considèrerons, ici, que le deuxième cas : celui de l'**énervation constante.** Et délaissant tous les autres stress (soucis, surmenage intellectuel, etc.), qui mènent à la dépression, nous porterons notre attention sur le **stress des stress qu'est l'insomnie.**

● **Ne pas dormir ou mal dormir est la voie la plus rapide et la plus sûre pour atteindre l'état dépressif.**

On imagine mal la quantité d'énergie gaspillée en une nuit blanche, et encore moins le manque de récupération énergétique (par suite du blocage des corps, ou empêchement au dédoublement des **corps vital** à se réaliser).

Nous savons que c'est justement au ocurs de ce « dédoublement nocturne » que la **recharge neuro-hormonale s'opère avec la plus grande intensité.**

Le traitement de l'angoisse, chez les insomniaques, passe donc, par la guérison, au préalable, de l'insomnie.

Cette « insomnie » aux divers degrés qui va du **sommeil léger** coupé de rêves pénibles ou désagréables, à **l'insomnie totale** sans la moindre minute d'assoupissement, est la voie la plus directe qui mène à la **dépression**, laquelle conduit alors à l'**angoisse** et à l'**anxiété.**

DIFFERENCES ENTRE PSYCHOSE ET NEVROSE

● Les **Psychoses** — affections mentales altèrent la personnalité. Les grands symptômes en sont : **la perte du contact avec le réel,** et l'**existence** de croyances et de comportements étranges, irrationnels, s'exprimant à travers des **idées délirantes** (pensée irréelle). Les sujets sont **inconscients,** totalement ou partiellement de leur état.

On distingue les **psychoses chroniques** (avec poussées évolutives, coupées d'acalmies : **paranoïa, schizophrénie).**

Les **psychoses intermittentes** (maniaco-dépressives) ; et les **psychoses infantiles** (repli sur soi, troubles du langage, régression affective).

● **Les névroses** — affections mentales, moins graves que les précédentes **et dont le sujet a pleine conscience** (il se sent malade). Ces états sont caractérisés par des troubles corporels multiples mais **sans lésion.** La personnalité n'est pas altérée. Les « névrosés » ne sont pas des « déséquilibrés » (comportement anti-social) ; il n'y a pas **perte de contact** avec le milieu.

On distingue les **névroses obsessionnelles,** les **névroses phobiques,** les **névroses hystériques,** les **névroses hypocondriaques** et les **névroses d'angoisse,** dont il est question dans ce chapitre.

N.B. — Les **névrosés** souffrent souvent d'**insomnie** (comme nous l'avons dit), mais aussi d'**anomalies sexuelles** (impuissance, frigidité, etc.).

ART DE PREVENIR LES MALADIES
OU DE PROVOQUER L'AUTO-GUERISON

ouvrages du biologiste P.V. MARCHESSEAU

N° 1 QU'EST CE QUE LA NATUROPATHIE ?
N° 2 LA SANTE SANS MEDICAMENT
N° 3 LES 3 CURES DE LA NATUROPATHIE
N° 4 LIRE LA SANTE DANS LES FORMES
N° 5 LE MICROBE : CET INCONNU
N° 6 CULTURE PHYSIQUE DE LA FEMME
N° 7 TUBE DIGESTIF
N° 8 MALADIES DU CŒUR ET DES VAISSEAUX
N° 9 LE RHUMATISME ARTICULAIRE
N° 10 JESUS CHRIST NATUROPATHE
N° 11 MALADIE DES POUMONS
N° 12 CANCER ET ALIMENTATION
N° 13 LES ALIMENTS BIOLOGIQUES HUMAINS (I)
N° 14 LES ALIMENTS BIOLOGIQUES HUMAINS (II)
N° 15 NOURRISSON ET NUTRITION
N° 16 LE JEUNE EN NATUROPATHIE
N° 17 LES MALADIES NERVEUSES
N° 18 LA COLONNE VERTEBRALE
N° 19 LA PEAU
N° 20 LA MEMOIRE
N° 21 LES REINS
N° 22 LA SEXOLOGIE
N° 23 LES PARALYSIES MOTRICES
N° 24 LES ALLERGIES
N° 25 MENUS ET RECETTES
N° 26 LES METHODES DE CONTRACEPTION ET LE PROBLEME DE L'AVORTEMENT
N° 27 NOUVEAUTES EN IRIDOLOGIE
N° 28 L'EDUCATION DES ENFANTS
N° 29 LES MALADIES INFANTILES
N° 30 L'INTERNATIONALE DES VIVANTS
N° 31 LE PANCREAS
N° 32 FOIE ET VESICULE BILIAIRE
N° 33 LES MALADIES PSYCHO SOMATIQUES
N° 34 LES DENTS
N° 35 LES CURES DE SUDATION
N° 36 TRAITE DE LONGEVITE
N° 37 LA BIBLE DES FATIGUES
N° 38 L'HISTOIRE INCONNUE DES HOMMES (I)
N° 39 L'HISTOIRE INCONNUE DES HOMMES (II)
N° 40 MISERE ET MYSTERE DE L'INTESTIN
N° 41 LA CONSTIPATION VAINCUE
N° 42 L'ARTHRISME
N° 43 CULTURE PHYSIQUE DE L'HOMME
N° 44 LES PLANTES EN NATUROPATHIE
N° 45 PREMIERS SECOURS (I)
N° 46 TROUBLES CIRCULATOIRES
N° 47 YOGA OCCIDENTAL
N° 48 PREMIERS SECOURS (II)
N° 49 MAGNETISME ET GUERISON
N° 50 AUX SOURCES DE LA VIE
N° 51 LES GLANDES ENDOCRINES
N° 52 NEURO PEDAGOGIE (I)
N° 53 NEURO PEDAGOGIE (II pas edité)
N° 54 SOLEIL (epuisé)
N° 55 MIEUX VAUT VIVRE HORS DES REGLES QUE MOURIR DANS LES REGLES
N° 56 LA SYMPATHICOTHERAPIE OU TOUCHES NASALES
N° 57 LA DEPRESSION NERVEUSE
N° 58 DISCOTHERAPIE (I)
N° 59 DISCOTHERAPIE (II)
N° 60 DISCOTHERAPIE (III)
N° 61 LA PENSEE QUI GUERIT (I)
N° 62 LA PENSEE QUI GUERIT (II)
N° 63 INITIATION A L'ASTROLOGIE MEDICALE (typologie astrale I)
N° 64 INITIATION A L'ASTROLOGIE MEDICALE (typologie astrale II)
N° 65 CELLULITE ET OBESITE
N° 66 NOTIONS INEDITES DE NATUROPATHIE (I)
N° 67 NOTIONS INEDITES DE NATUROPATHIE (II)
N° 68 LE CHOLESTEROL
N° 69 L'HYPERTENSION
N° 70 VAINCRE LE CANCER
N° 71 L'INSOMNIE
N° 72 HYGIENE DE L'ŒIL
N° 73 GROSSESSE SANS CRAINTE ACCOUCHEMENT SANS PEUR
N° 74 LA REINCARNATION (I)
N° 75 LA REINCARNATION (II)
N° 77 LA SPASMOPHILIE

CONDITIONS DE VENTE. — Chaque livret est au prix de 35 F
Pour tout envoi, prévoir un supplément de :
— **10 F** pour 1 à 4 fascicules — **15 F** pour 5 à 8 fascicules — **20 F** pour 9 à 12 fascicules

Règlement au nom de **MARCHESSEAU** (sans autre mention) par **chèque ou mandat.**

Ces livrets sont également à la disposition des personnes intéressées, au siège : 26 rue d'Enghien, 75010 Paris - aux heures d'ouverture : tous les jours de 13 h à 19 h.
Tél. **770.06.81.** Prière de téléphoner avant tout déplacement.

FEDERATION INTERNATIONALE DE NATUROPATHIE

(Hygiène Vitale)



Section Européenne

Section Française

Association légalement déclarée (loi de 1901)

BUTS :

- *CULTURE ORGANIQUE.* — Enseigner le retour à la VRAIE SANTE par l'hygiène physiologique et les 10 TECHNIQUES qu'elle comporte (aliments, bains, exercices, etc...), c'est-à-dire tous les AGENTS PHYSIQUES du « milieu biologique humain ».
- *CULTURE MENTALE. — Développer les formes vivantes de L'INTELLECT, de la SENSIBILITE et de L'INTUITION, source de PERSONNALITE, pour contrebalancer l'enseignement analytique, livresque et « mnemotechnique », donné dans nos écoles, et stérilisateur des FACULTES SUPERIEURES.*
- *CULTURE MORALE.* — Rendre aux humains leur « portion » d'AME et de SPIRITUALITE par l'initiation philosophique et la recherche de la SAGESSE, seules guides de l'action, et bases des « Valeurs Morales », dont l'oubli total est cause de notre DECADENCE.
- *CULTURE UNIVERSELLE.* — Montrer que ce perfectionnement de l'individu est la seule assise d'une SOCIETE HARMONIEUSE et d'un MONDE PACIFIE parce que les meilleures institutions ne valent que ce que valent les hommes, et dépendent de la qualité des CONSCIENCES INDIVIDUELLES.

- *Adhérez à la « F.I.N. »* (section française). Si vous jugez notre œuvre utile, soutenez notre effort.
- *Cotisation annuelle, membre sympathisant* (250 F), *membre correspondant* et *professionnel* (500 F), carte de membre, information, réduction aux conférences et au Congrès, etc...

BULLETIN D'ADHESION

(à découper — à remplir et à nous envoyer)

Je soussigné (adresse et nom en capitales) ....

....

....

déclare avoir pris connaissance des buts de la *F.I.N.* et en conséquence demande à y adhérer.

Fait à .... le .... 19.....

Signature :

N.B. : Je joins un chèque de 250 F - 500 F (rayer la mention inutile) au nom de **Ch. BRUN** (F.I.N.) **26, rue d'Enghien, 75010 Paris).**

• Table des matières

• Schémas

Imprimerie LUSO Française, Paris 46.36.28.82



Fondation P.-V. MARCHESSEAU

Académie Internationale des Sciences de l'Homme

(Association culturelle régie par la loi de 1901)

Section des Cours : Directrice : **Madame Colette MARCHESSEAU ;** Sécrétaire général, professeur **Christian BRUN** - Enseignement privé à distance, avec stages, déclaré à l'Education Nationale.

COURS DE BASE

Enseignement inédit, donné suivant la synthèse qu'en a faite le biologiste **P.V. Marchesseau,** le père de la Naturopathie, en 1935, au sein du contexte philosophique de l'Humanisme Biologique - Lois de la vie saine - Réveil des immunités, et processus de l'auto-guérison - Réforme de vie en fonction des tempéraments - Hiérarchie des techniques - Les 3 cures (désintoxication, revitalisation, stabilisation).

Enseignement magistral et authentique de l'Hygiène Vitale.

Cette formation autorise l'ouverture d'un Institut où sont appliqués les techniques essentielles : Hygiène alimentaire, hygiène nerveuse et mentale et hygiène musculaire (à fins émonctorielles). Certificats de fin d'études d'Hygiéniste-Naturopathe (ou de Conseiller en Hygiène Vitale). Durée des études (de 1 à 3 ans suivant le temps disponible).

COURS COMPLEMENTAIRES

Ces cours peuvent être suivis parallèlement à la formation ci-dessus, ou isolément (si équivalence d'étude admise).
• Yoga • Relaxation • Esthétique (visage et corps) • Psychologie • Iridologie • Morphologie • Astrologie médicale • Draînage lymphatique • Massages • Gymnastique des organes • Magnétisme • Neuro pédagogie Etc...

COURS SUPERIEURS

Ces cours sont ouverts aux Médecins et Para-médicaux justifiant d'une sérieuse formation de base, ainsi qu'aux étudiants étrangers.

● Phytothérapie et Aromathérapie • Ostéopathie et synthèse manipulatrice • Acupuncture • Auriculothérapie et toutes méthodes de réflexothérapie • Homéopathie • Médecine Spagyrique.

N.B. — L'ensemble des études est donné sous forme de documents écrits et de stages mensuels et annuels. En fin d'études, possibilité de soutenir des thèses de doctorat, auprès de la "S.B. Anthony University" et autres Universités, affiliées à l'A.I.S.H"

Pour toute documentation, écrire au secrétariat "A.I.S.H"

Ch. Brun - 26, rue d'Enghien - 75010 Paris - Tél. 770.06.81

